

Согласовано

Директор «Средняя школа №31»

Т.И.Бунтовских



Утверждаю директор филиала

ООО «Азбука питания»

Е.М.Ушаков



## ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Для детей возрастной категории 12 лет и старше

школьных общеобразовательных учреждений

г. Каменска-Уральского

на первое полугодие 2025 учебного года

(Завтрак, Обед)

Разработано в соответствии с:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое пита Неделя: 1 День: понедельник

| Прием пищи       | Наименование блюда                                                                       | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|----------------------------|----------------|
|                  |                                                                                          |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                            |                |
| Завтрак          |                                                                                          |           |                  |      |          |                            |                |
|                  | Омлет запеченный или паровой                                                             | 240       | 24,19            | 22   | 4,56     | 366,3                      | 891            |
|                  | Печенье детское                                                                          | 60        | 4,5              | 6    | 34       | 244,2                      | 1 141,09       |
|                  | Напиток с витаминами "Витошка" для<br>детей дошкольного возраста и<br>школьного возраста | 200       |                  |      | 19       | 80                         | 706,03         |
|                  | Хлеб пшеничный                                                                           | 25        | 2,68             | 1    | 13,38    | 71                         | 897            |
|                  | Хлеб ржаной                                                                              | 25        | 2,13             | 1    | 12,13    | 67,3                       | 1 148          |
| Итого за Завтрак |                                                                                          | 550       | 33,5             | 30   | 83,07    | 828,8                      |                |
| Обед             |                                                                                          |           |                  |      |          |                            |                |
|                  | Огурцы свежие порционно                                                                  | 60        | 0,48             |      | 1,68     | 9                          | 836            |
|                  | Суп картофельный с бобовыми и<br>мясом                                                   | 250       | 8,19             | 9    | 21,48    | 201,8                      | 139            |
|                  | Плов со свининой                                                                         | 300       | 24,14            | 55   | 73,17    | 767,2                      | 1 018          |
|                  | Морс ягодный                                                                             | 200       | 0,24             |      | 27,7     | 114,3                      | 1 242          |
|                  | Хлеб пшеничный.                                                                          | 25        | 2,03             |      | 12,2     | 60,5                       | 894,01         |
|                  | Хлеб ржаной.                                                                             | 25        | 2,13             | 1    | 12,13    | 64,8                       | 1 147          |
| Итого за Обед    |                                                                                          | 870       | 37,21            | 65   | 148,36   | 1217,6                     |                |
| Итого за день    |                                                                                          | 1 420     | 70,71            | 95   | 231,43   | 2046,4                     |                |

(лист 2)

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое пита Неделя: 1 День: вторник

| Прием пищи    | Наименование блюда                            | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|---------------|-----------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|----------------------------|----------------|
|               |                                               |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                            |                |
| Завтрак       | Каша ячневая молочная с маслом сливочным      | 250       | 9,1              | 9    | 32,75    | 316,9                      | 842            |
|               | Чай с сахаром                                 | 200       | 0,2              |      | 6,5      | 26,8                       | 14 539,27      |
|               | Блинчик с яблоками                            | 80        | 4,28             | 8    | 35,27    | 233,8                      | 1 688          |
|               | Сыр (порциями)                                | 15        | 4,04             | 4    |          | 54,5                       | 97             |
|               | Батон                                         | 30        | 1,5              | 1    | 12,5     | 78,2                       | 693            |
|               | Итого за Завтрак                              | 575       | 19,12            | 22   | 87,02    | 710,2                      |                |
| Обед          | Борщ с капустой, картофелем, сметаной и мясом | 250       | 4,22             | 10   | 13,68    | 159,6                      | 1 021          |
|               | Гренки из пшеничного хлеба                    | 10        | 1,3              |      | 7,81     | 40                         | 943            |
|               | Котлета куриная с соусом сметанным            | 125       | 16,75            | 23   | 1,53     | 203,5                      | 1 308          |
|               | Макаронные изделия отварные с маслом          | 180       | 7,61             | 5    | 45,44    | 262,1                      | 516            |
|               | Компот из смеси сухофруктов                   | 200       | 0,35             |      | 24,36    | 101,7                      | 928            |
|               | Хлеб пшеничный                                | 50        | 5,35             | 2    | 26,75    | 142                        | 897            |
|               | Хлеб ржаной                                   | 25        | 2,13             | 1    | 12,13    | 67,3                       | 1 148          |
|               | Итого за Обед                                 | 835       | 37,71            | 41   | 131,7    | 976,2                      |                |
| Итого за день |                                               | 1 410     | 56,83            | 63   | 218,72   | 1686,4                     |                |

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое пита Неделя: 1

День: среда

|                                                  |                                         |           |                  |      |          |                         |             |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| Рацион: меню 12 лет и старше двухразовое питания |                                         |           |                  |      |          |                         |             |
| Понедельник                                      |                                         |           |                  |      |          |                         |             |
| Прием пищи                                       | Наименование блюда                      | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                                                  |                                         |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                                          |                                         |           |                  |      |          |                         |             |
|                                                  | Гуляш из мяса свинины                   | 100       | 11,17            | 28   | 3,61     | 236,3                   | 437,06      |
|                                                  | Рис припущенный                         | 180       | 4,32             | 7    | 44,46    | 264,5                   | 512         |
|                                                  | Печенье детское                         | 30        | 2,25             | 3    | 17       | 122,1                   | 1 141,09    |
|                                                  | Морс ягодный                            | 200       | 0,24             |      | 27,7     | 114,3                   | 1 242       |
|                                                  | Батон                                   | 40        | 2                | 1    | 16,66    | 104,3                   | 693         |
| Итого за Завтрак                                 |                                         | 550       | 19,98            | 39   | 109,43   | 841,5                   |             |
| Обед                                             |                                         |           |                  |      |          |                         |             |
|                                                  | Рассольник домашний со сметаной и мясом | 250       | 4,58             | 9    | 13,85    | 156,1                   | 1 175       |
|                                                  | Котлета Деревенская с соусом томатным   | 110       | 14,81            | 13   | 9,66     | 211                     | 1 027,13    |
|                                                  | Каша гречневая рассыпчатая              | 180       | 11,19            | 7    | 58,35    | 341,5                   | 998         |
|                                                  | Напиток из плодов шиповника             | 200       | 0,68             |      | 27,62    | 128,6                   | 705         |
|                                                  | Хлеб пшеничный                          | 50        | 5,35             | 2    | 26,75    | 142                     | 897         |
|                                                  | Хлеб ржаной                             | 25        | 2,13             | 1    | 12,13    | 67,3                    | 1 148       |
| Итого за Обед                                    |                                         | 825       | 38,74            | 32   | 148,36   | 1046,5                  |             |
| Итого за день                                    |                                         | 1 375     | 58,72            | 71   | 257,79   | 1888                    |             |

(лист 4)

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое пита Неделя: 1

День: четверг

| Рацион: Меню 12 лет и старше двухразовое питания. Понедельник. 1 день. четверг |                                          |           |                  |      |          |                         |             |
|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи                                                                     | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                                                                                |                                          |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                                                                        |                                          |           |                  |      |          |                         |             |
|                                                                                | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 250       | 15,75            | 3    | 97,24    | 518                     | 874         |
|                                                                                | Чай с лимоном                            | 200       | 0,09             |      | 15,16    | 79,8                    | 483         |
|                                                                                | Бутерброд горячий с сыром                | 60        | 8,12             | 12   | 14,81    | 197                     | 10          |
|                                                                                | Мандарины                                | 130       | 1,04             |      | 9,75     | 49,4                    | 975         |
|                                                                                | Батон                                    | 30        | 1,5              | 1    | 12,5     | 78,2                    | 693         |
| Итого за Завтрак                                                               |                                          | 670       | 26,5             | 16   | 149,46   | 922,4                   |             |
| Обед                                                                           |                                          |           |                  |      |          |                         |             |
|                                                                                | Суп с вермишелью и мясом                 | 250       | 5,88             | 6    | 17,43    | 153,5                   | 1 039       |
|                                                                                | Шницель из мяса птицы с соусом красным   | 110       | 3,44             | 7    | 21,49    | 165,8                   | 1 319,01    |
|                                                                                | Пюре картофельное                        | 180       | 3,91             | 6    | 26,44    | 176,3                   | 995         |
|                                                                                | Компот из свежих яблок                   | 200       | 0,16             |      | 23,88    | 99,1                    | 912         |
|                                                                                | Хлеб пшеничный                           | 50        | 5,35             | 2    | 26,75    | 142                     | 897         |
|                                                                                | Хлеб ржаной                              | 40        | 3,4              | 1    | 19,4     | 107,6                   | 1 148       |
| Итого за Обед                                                                  |                                          | 845       | 22,14            | 22   | 135,39   | 844,3                   |             |
| Итого за день                                                                  |                                          | 1 515     | 48,64            | 38   | 284,85   | 1766,7                  |             |

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое пита Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи       | Наименование блюда                                  | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|-----------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                                     |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным          | 250       | 9,88             | 11   | 25,29    | 250,3                   | 1 013       |
|                  | Сыр (порциями)                                      | 20        | 5,38             | 6    |          | 72,6                    | 97          |
|                  | Кекс ванильный с изюмом                             | 60        | 6,88             | 6    | 33,72    | 171,7                   | 450,19      |
|                  | Чай с сахаром                                       | 200       | 0,2              |      | 6,5      | 26,8                    | 14 539,27   |
|                  | Батон                                               | 30        | 1,5              | 1    | 12,5     | 78,2                    | 693         |
| Итого за Завтрак |                                                     | 560       | 23,84            | 24   | 78,01    | 599,6                   |             |
| Обед             | Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом | 250       | 4,21             | 9    | 9,14     | 167,7                   | 124         |
|                  | Фрикасе из мяса птицы с соусом                      | 100       | 17,33            | 5    | 3,31     | 132,2                   | 1 023       |
|                  | Макаронные изделия отварные с овощами               | 180       | 7,61             | 5    | 45,44    | 262,1                   | 516         |
|                  | Морс ягодный                                        | 200       | 0,24             |      | 27,7     | 114,3                   | 1 242       |
|                  | Хлеб пшеничный                                      | 50        | 5,35             | 2    | 26,75    | 142                     | 897         |
|                  | Хлеб ржаной                                         | 25        | 2,13             | 1    | 12,13    | 67,3                    | 1 148       |
| Итого за Обед    |                                                     | 815       | 36,87            | 22   | 124,47   | 885,6                   |             |
| Итого за день    |                                                     | 1 375     | 60,71            | 46   | 202,48   | 1485,2                  |             |

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое пита Неделя: 1

День: суббота

| Прием пищи       | Наименование блюда                          | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|---------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                             |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным  | 250       | 8,99             | 10   | 39,74    | 303,3                   | 883         |
|                  | Сырники                                     | 60        | 4,2              | 4    | 9,15     | 90,4                    | 1 066,01    |
|                  | Молоко сгущенное                            | 20        | 1,58             | 2    | 9,55     | 64,2                    | 902         |
|                  | Чай с лимоном                               | 200       | 0,06             |      | 15,16    | 59,9                    | 686         |
|                  | Сыр (порциями)                              | 15        | 4,04             | 4    |          | 54,5                    | 97          |
|                  | Батон                                       | 30        | 1,5              | 1    | 12,5     | 78,2                    | 693         |
| Итого за Завтрак |                                             | 575       | 20,37            | 21   | 86,1     | 650,5                   |             |
| Обед             | Помидоры порционно                          | 60        | 0,66             |      | 8,26     | 74,3                    | 835         |
|                  | Суп Крестьянский с крупой, сметаной и мясом | 250       | 4,85             | 9    | 17,28    | 171,9                   | 1 058       |
|                  | Котлета Полтавская с соусом томатным        | 110       | 14,89            | 20   | 1,32     | 175,7                   | 1 308,04    |
|                  | Каша гречневая вязкая.                      | 180       | 4,84             | 5    | 30,6     | 205,2                   | 1 032       |
|                  | Компот из смеси сухофруктов                 | 200       | 0,35             |      | 24,36    | 101,7                   | 928         |
|                  | Хлеб пшеничный                              | 50        | 5,35             | 2    | 26,75    | 142                     | 897         |
|                  | Хлеб ржаной                                 | 25        | 2,13             | 1    | 12,13    | 67,3                    | 1 148       |
| Итого за Обед    |                                             | 885       | 33,07            | 37   | 120,7    | 938,1                   |             |
| Итого за день    |                                             | 1 460     | 53,44            | 58   | 206,8    | 1588,6                  |             |

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое пита

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи    | Наименование блюда                                                                 | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|----------------------------|----------------|
|               |                                                                                    |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                            |                |
| Завтрак       | Каша ячневая молочная с маслом сливочным                                           | 250       | 9,1              | 9    | 32,75    | 316,9                      | 842            |
|               | Печенье детское                                                                    | 60        | 4,5              | 6    | 34       | 244,2                      | 1 141,09       |
|               | Масло сливочное (порциями)                                                         | 10        | 0,08             | 7    | 0,13     | 66,1                       | 1 259,01       |
|               | Чай с лимоном                                                                      | 200       | 0,06             |      | 15,16    | 59,9                       | 686            |
|               | Батон                                                                              | 30        | 1,5              | 1    | 12,5     | 78,2                       | 693            |
|               | Итого за Завтрак                                                                   | 550       | 15,24            | 23   | 94,54    | 765,3                      |                |
| Обед          | Суп картофельный с бобовыми и мясом                                                | 250       | 8,19             | 9    | 21,48    | 201,8                      | 139            |
|               | Гренки из пшеничного хлеба                                                         | 10        | 1,3              |      | 7,81     | 40                         | 943            |
|               | Котлета Деревенская                                                                | 90        | 14,69            | 12   | 8,5      | 199,9                      | 1 027,13       |
|               | Спагетти отварные                                                                  | 180       | 6,22             | 11   | 35,96    | 266,2                      | 1 011,03       |
|               | Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного возраста и школьного возраста | 200       |                  |      | 19       | 80                         | 706,03         |
|               | Хлеб пшеничный                                                                     | 35        | 3,75             | 2    | 18,73    | 99,4                       | 897            |
|               | Хлеб ржаной                                                                        | 35        | 2,98             | 1    | 16,98    | 94,2                       | 1 148          |
|               | Итого за Обед                                                                      | 810       | 37,13            | 35   | 128,46   | 981,5                      |                |
| Итого за день |                                                                                    | 1 360     | 52,37            | 58   | 223      | 1746,8                     |                |

(лист 8)

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое пита

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи       | Наименование блюда                                  | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|-----------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                                     |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          |                                                     |           |                  |      |          |                         |             |
|                  | Помидоры порционно                                  | 60        | 0,66             |      | 8,26     | 74,3                    | 835         |
|                  | Котлета Полтавская с соусом томатным                | 140       | 14,89            | 20   | 1,32     | 175,7                   | 1 308,04    |
|                  | Каша гречневая вязкая                               | 180       | 4,84             | 5    | 30,6     | 205,2                   | 1 032       |
|                  | Напиток из плодов шиповника                         | 200       | 0,68             |      | 27,62    | 128,6                   | 705         |
|                  | Батон                                               | 40        | 2                | 1    | 16,66    | 104,3                   | 693         |
| Итого за Завтрак |                                                     | 590       | 23,07            | 26   | 84,46    | 688,1                   |             |
| Обед             |                                                     |           |                  |      |          |                         |             |
|                  | Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом | 250       | 4,21             | 9    | 9,14     | 167,7                   | 124         |
|                  | Плов с мясом птицы                                  | 300       | 18,87            | 17   | 58,1     | 464,2                   | 1 020       |
|                  | Компот из смеси сухофруктов                         | 200       | 0,35             |      | 24,36    | 101,7                   | 928         |
|                  | Хлеб пшеничный                                      | 50        | 5,35             | 2    | 26,75    | 142                     | 897         |
|                  | Хлеб ржаной                                         | 25        | 2,13             | 1    | 12,13    | 67,3                    | 1 148       |
| Итого за Обед    |                                                     | 835       | 30,91            | 29   | 130,48   | 942,9                   |             |
| Итого за день    |                                                     | 1 425     | 53,98            | 55   | 214,94   | 1631                    |             |

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое пита

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи       | Наименование блюда                         | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|--------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                            |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 200       | 7,19             | 8    | 31,79    | 242,6                   | 883         |
|                  | Запеканка из творога                       | 120       | 10,05            | 9    | 16,58    | 156,4                   | 1 559,04    |
|                  | Молоко сгущенное                           | 20        | 1,58             | 2    | 9,55     | 64,2                    | 902         |
|                  | Чай с сахаром                              | 200       |                  |      | 10,97    | 59,9                    | 828         |
|                  | Батон                                      | 30        | 1,5              | 1    | 12,5     | 78,2                    | 693         |
| Итого за Завтрак |                                            | 570       | 20,32            | 20   | 81,39    | 601,3                   |             |
| Обед             | Суп-лапша на курином бульоне               | 250       | 5,48             | 6    | 15,3     | 137,6                   | 1 015       |
|                  | Птица запеченная                           | 100       | 29,73            | 18   | 1,6      | 288,8                   | 1 237       |
|                  | Картофель отварной                         | 180       | 0,54             | 1    | 4,37     | 269,7                   | 518         |
|                  | Соус сметанный                             | 30        | 0,51             | 3    | 2,03     | 30,9                    | 600         |
|                  | Компот из кураги                           | 200       | 0,16             |      | 4,52     | 20,2                    | 932         |
|                  | Хлеб пшеничный                             | 50        | 5,35             | 2    | 26,75    | 142                     | 897         |
|                  | Хлеб ржаной                                | 25        | 2,13             | 1    | 12,13    | 67,3                    | 1 148       |
| Итого за Обед    |                                            | 835       | 43,9             | 31   | 66,7     | 956,5                   |             |
| Итого за день    |                                            | 1 405     | 64,22            | 51   | 148,09   | 1557,8                  |             |

(лист 10)

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое пита

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи       | Наименование блюда                            | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|-----------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                               |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          | Макаронные изделия запеченные с сыром         | 250       | 15,46            | 14   | 45,77    | 428,6                   | 334         |
|                  | Чай с лимоном                                 | 200       | 0,06             |      | 15,16    | 59,9                    | 686         |
|                  | Хлеб пшеничный                                | 25        | 2,68             | 1    | 13,38    | 71                      | 897         |
|                  | Хлеб ржаной                                   | 25        | 2,13             | 1    | 12,13    | 67,3                    | 1 148       |
|                  | Яблоки свежие                                 | 130       | 0,52             | 1    | 12,74    | 95,3                    | 976         |
| Итого за Завтрак |                                               | 630       | 20,85            | 17   | 99,18    | 722,1                   |             |
| Обед             | Борщ с капустой и картофелем, мясом, сметаной | 250       | 1,65             | 5    | 12,54    | 103,6                   | 1 021,15    |
|                  | Котлета куриная с соусом красным              | 110       | 16,55            | 22   | 1,68     | 198,6                   | 1 308       |
|                  | Булгур с овощами                              | 180       | 18,29            | 4    | 93,26    | 27,7                    | 1 000,05    |
|                  | Напиток из плодов шиповника                   | 200       | 0,68             |      | 27,62    | 128,6                   | 705         |
|                  | Хлеб пшеничный.                               | 50        | 4,05             | 1    | 24,4     | 121                     | 894,01      |
|                  | Хлеб ржаной                                   | 40        | 3,4              | 1    | 19,4     | 107,6                   | 1 148       |
| Итого за Обед    |                                               | 830       | 44,62            | 33   | 178,9    | 687,1                   |             |
| Итого за день    |                                               | 1 460     | 65,47            | 50   | 278,08   | 1409,2                  |             |

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое пита Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи    | Наименование блюда                           | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|----------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|               |                                              |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак       | Каша рисовая молочная с маслом сливочным     | 250       | 15,75            | 3    | 97,24    | 518                     | 874         |
|               | Кекс творожный                               | 60        | 6,21             | 6    | 24,16    | 259,5                   | 450,18      |
|               | Чай с сахаром                                | 200       | 0,2              |      | 6,5      | 26,8                    | 14 539,27   |
|               | Батон                                        | 40        | 2                | 1    | 16,66    | 104,3                   | 693         |
|               | Итого за Завтрак                             | 550       | 24,16            | 10   | 144,56   | 908,6                   |             |
| Обед          | Рассольник ленинградский со сметаной и мясом | 250       | 5,01             | 9    | 17,8     | 174,4                   | 1 030       |
|               | Гуляш из мяса свинины                        | 100       | 11,17            | 28   | 3,61     | 236,3                   | 437,06      |
|               | Каша гречневая рассыпчатая                   | 180       | 11,19            | 7    | 58,35    | 341,5                   | 998         |
|               | Морс ягодный                                 | 200       | 0,24             |      | 27,7     | 114,3                   | 1 242       |
|               | Хлеб пшеничный                               | 50        | 5,35             | 2    | 26,75    | 142                     | 897         |
|               | Хлеб ржаной                                  | 25        | 2,13             | 1    | 12,13    | 67,3                    | 1 148       |
|               | Итого за Обед                                | 815       | 35,09            | 47   | 146,34   | 1075,8                  |             |
| Итого за день |                                              | 1 365     | 59,25            | 57   | 290,9    | 1984,4                  |             |

(лист 12)

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое пита Неделя: 2

День: суббота

| Прием пищи    | Наименование блюда                                  | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|-----------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|               |                                                     |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак       | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным          | 250       | 8,99             | 10   | 39,74    | 303,3                   | 883         |
|               | Чай с лимоном                                       | 200       | 0,06             |      | 15,16    | 59,9                    | 686         |
|               | Блинчик с вишней                                    | 80        | 5,22             | 10   | 30,31    | 225,8                   | 1 687       |
|               | Батон                                               | 30        | 1,5              | 1    | 12,5     | 78,2                    | 693         |
|               | Итого за Завтрак                                    | 560       | 15,77            | 21   | 97,71    | 667,2                   |             |
| Обед          | Помидоры порционно                                  | 60        | 0,66             |      | 8,26     | 74,3                    | 835         |
|               | Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом | 250       | 1,9              | 5    | 9,23     | 92,2                    | 124         |
|               | Котлета Московская с соусом томатным                | 110       | 12,12            | 11   | 11,51    | 173,1                   | 1 027,6     |
|               | Макаронные изделия отварные с маслом                | 180       | 7,61             | 5    | 45,44    | 262,1                   | 516         |
|               | Компот из свежих яблок                              | 200       | 0,16             |      | 23,88    | 99,1                    | 912         |
|               | Хлеб пшеничный                                      | 50        | 5,35             | 2    | 26,75    | 142                     | 897         |
|               | Хлеб ржаной                                         | 25        | 2,13             | 1    | 12,13    | 67,3                    | 1 148       |
|               | Итого за Обед                                       | 875       | 29,93            | 24   | 137,2    | 910,1                   |             |
| Итого за день |                                                     | 1 435     | 45,7             | 45   | 234,91   | 1577,3                  |             |

|                            |         |        |      |         |         |  |
|----------------------------|---------|--------|------|---------|---------|--|
| Итого за период            | 17 005  | 690,04 | 687  | 2791,99 | 20367,8 |  |
| Среднее значение за период | 1 214,6 | 49,3   | 49,1 | 199,4   | 1454,8  |  |

Составил \_\_\_\_\_ Клочкова Марин

Утвердил \_\_\_\_\_