

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

И. В. Галина



И. В. Галина

«__» «__» 2023 г.

Согласовано:

Директор МБОУ «СОШ № 45»

В. В. Полимская



В. В. Полимская

» 2023 г.

Согласовано:

Директор МБОУ «ООШ № 17»

О. О. Никифорова

О. О. Никифорова

«__» «__» 2023 г.

Согласовано:

Директор МБОУ «СОШ № 34»

Т. А. Филиппова



Т. А. Филиппова

» 2023 г.

Согласовано:

И.о. директора МБОУ «СОШ № 18»

Т. Н. Кузнецова

Т. Н. Кузнецова

«__» «__» 2023 г.



Согласовано:

Директор МБОУ «Лицей № 1»

А. Н. Воронкова

Согласовано:

Директор МБОУ «СОШ № 26»

Е. Г. Левченко

Е. Г. Левченко

«__» «__» 2023 г.



А. Н. Воронкова

» 2023 г.

Меню приготавливаемых блюд

для организации питания детей 12-18 лет на 2023-2024 учебный год

МБОУ «ООШ № 17», «СОШ № 18», «СОШ № 26», «СОШ № 34», «СОШ № 45», «Лицей № 1»

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 12 лет и старше

Неделя:1

День:Понедельник Сезон: Осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Гуляш из курицы с луком	100	10	8	3	139	513
	Гарнир рис отварной рассыпчатый	190	3	6	35	199	256
	Чай с молоком	200	3	3	15	99	349
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		554	21	18	81	582	
Обед							
	Помидор свежий порционный	100	1		4	21	пром
	Борщ "Вегетарианский"	250	2	3	7	100	506
	Тефтели мясные	60/50	10	17	16	203	73,06
	Макароны отварные (регатоны)	180	6	9	23	188	268,02
	Компот из изюма	200			16	66	359
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	164	пром
	Хлеб ржаной.	40	3		13	68	пром
Итого за Обед		950	27	30	113	810	
Полдник							
	Молоко свежее пастеризованное	200	6	5	5	107	Пром
	Яблоки свежие	130	3,25		8	38	Пром
	Корж молочный промышленный 75	75	4	11	34	245	Пром
Итого за полдник		405	13,25	16	47	390	
Итого за день		1 909	61,25	64	244	1782	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя:1

День:Вторник

Сезон: Осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Помидор свежий с горошком	50	1	4	2	52	431,08
	Каша деревенская гречневая с мясом	240	16,5	18	42,25	378	958
	Чай Французский (с ванилью)	200			10	41	350,19
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		554	22,5	23	82,25	616	
Обед							
	Огурец свежий порционный	100	1		3	14	пром
	Суп "Волна"	250	4	6	14	125	524,01
	Котлета домашняя паровая	100	15	17	11	280	753
	Горошница - пюре	180	11	5	24	198	265
	Напиток из шиповника	200	1		20	97	376
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
Итого за Обед		926	39	28	114	916	
Полдник							
	Йогурт	200	6	5	26	172	Пром
	Апельсин свежий	225	2		26	106	Пром
	Булочка молочная	30					Пром
Итого за полдник		455	8	5	52	278	
Итого за день		1 935	69,5	56	248,25	1 810	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя:1

День:Среда Сезон: Осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Запеканка Камчатка (рыбы)	100	7	13	30	198	121,02
	Картофельное пюре	190	4	6	26	150	252
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13	89	342
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		554	19	23	97	582	
Обед							
	Огурец свежий порционный	100	1		3	14	пром
	Рассольник Ленинградский	250	2	6	16	122	534,02
	Гуляш мясной	100	12	19	5	285	91,01
	Гарнир каша гречка рассыпчатая	180	4	5	33	207	254
	Компот из сухофруктов	200			16	67	364
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
Итого за Обед		926	26	30	115	897	
Полдник							
	Ряженка	200	6	5	8	108	Пром
	Улитка слоеная	50	1				Пром
Итого за полдник		250	7	5	8	108	
Итого за день		1 730	52	58	220	1 587	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя:1

День: Четверг

Сезон: Осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Запеканка "Нежная" с творогом	240	14	18	58	487	156
	Молоко сгущенное	50	3	4	25	148	пром
	Чай Витаминный	200	1		15	70	350,07
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		554	23	23	126	850	
Обед							
	Помидор свежий с маслом растительным	100	1	10	5	111	431,06
	Суп крестьянский со сметаной	250/10	2	7	10	105	527,01
	Плов из кур	280	14	10	50	387	108
	Сок яблочный	200	1		20	92	пром
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
Итого за Обед		936	25	27	127	897	
Полдник							
	Снежок	200	7,43	5	22	158	Пром
	Мандарины свежие	100	1		11	46	Пром
	Слойка покупная	50	4	11	28	216	Пром
Итого за полдник		350	12,43	16	61	420	
Итого за день		1 840	60,43	66	314	2 167	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя:1

День:Пятница

Сезон: Осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Бефстроганов с курицей	100	11	11	18	155	32,02
	Макароны отварные (регатоны)	190	6	10	24	199	268,02
	Чай Итальянский (с корицей)	200			15	62	350,14
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		554	22	22	85	561	
Обед							
	Огурец солёный консервированный	100	1		1	13	пром
	Щи из св. капусты с картофелем	250	2	6	9	89	549,02
	Жаркое по - домашнему	280	12	22	40	370	42,01
	Напиток лимонный	200			16	65	373
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	164	пром
	Хлеб ржаной.	40	3		13	68	пром
Итого за Обед		940	23	29	113	769	
Полдник							
	Молоко свежее пастеризованное	200	6	5	5	107	Пром
	Пряник фестивальнй	80	6	8	56	284	Пром
Итого за полдник		280	12	13	61	391	
Итого за день		1 774	57	64	259	1 721	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя:2

День:Понедельник Сезон: Осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша дружба молочная с маслом	250	8	5	41	208	370
	Сыр порциями	16	4	5		60	пром
	Масло сливочное	10		7		66	пром
	Снежок 2,5%	200	5	5	22	153	пром
	Булочка бутербродная	50	4	3	26	146	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		550	23	25	97	674	
Обед							
	Помидор свежий с маслом растительным	100	1	10	5	111	431,06
	Суп гороховый	250	5	6	18	145	533
	Гуляш из курицы с морковью	100	16	8	5	153	518
	Макароны отварные (регатоны)	180	6	9	23	188	268,02
	Напиток яблочный	200			15	57	379
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
Итого за Обед		926	35	33	108	856	
Полдник							
	Молоко свежее пастеризованное	200	6	5	5	107	Пром
	Яблоки свежие	130	3,25		8	38	Пром
	Улитка слоеная	50	1				Пром
Итого за полдник		380	10,25	5	13	145	
Итого за день		1 856	68,25	63	218	1 675	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя:2

День:Вторник

Сезон: Осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Огурец свежий порционный	50,			1	7	пром
	Омлет	230	12	14	23	357	648
	Чай Братский	200	3	1	25	90	346
	Масло сливочное	10		7		66	пром
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		554	20	23	77	665	
Обед							
	Помидор свежий с кукурузой	100	1	9	6	112	431,07
	Суп картофельный с вермишелью	250	6	10	15	174	537
	Котлета мясная	100	7	7	15	177	52,05
	Соус Томат	50		2	2	27	492
	Гарнир Рис отварной	180	2	7	37	217	16,01
	Компот из изюма	200			16	66	359
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
Итого за Обед		976	23	35	133	975	
Полдник							
	Снежок	200	7	5	22	158	Пром
	Апельсин свежий	225	2		26	106	Пром
	Слойка покупная	50	4	19	22	279	Пром
Итого за полдник		475	13	24	70	543	
Итого за день		2 005	56	82	280	2 183	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя:2

День:Среда

Сезон: Осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Помидор свежий порционный	50	1		2	11	пром
	Курица тушенная с овощами	230	12,5	8	28,25	277	110
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13	89	342
	Масло сливочное	10		7		66	967
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		554	21,5	19	71,25	588	
Обед							
	Огурец свежий с маслом растит. зеленью	100	1	5	3	53	428,03
	Борщ с картофелем, сметаной	250/10	2	6	16	121	510,03
	Плов из кур	280	14	10	50	387	108
	Компот из сухофруктов	200			16	67	364
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
Итого за Обед		936	24	21	127	830	
Полдник							
	Йогурт	200	6	5	26	172	Пром
	Мандарины свежие	130	1		15	60	Пром
	Пончик «Берлинский»	70	5	10	32	235	Пром
Итого за полдник		400	12	15	73	467	
Итого за день		1 890	57,5	55	271,25	1 885	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя:2

День:четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Запеканка творожно-апельсиновая	220	17	9	57	275	157,01
	Молоко сгущенное	50	3	4	25	148	пром
	Чай с сахаром	200			10	41	350
	Масло сливочное	16		12		106	пром
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		550	25	26	120	715	
Обед							
	Огурец свежий с маслом растит. зеленью	100	1	5	3	53	428,03
	Свекольник Литовский с яйцом, сметаной	250	4	9	11	132	542,01
	Запеканка печени с крупой и овощами	100	11	10	13	171	411
	Картофельное пюре	180	4	6	24	142	252
	Сок яблочный	200	1		20	92	пром
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
Итого за Обед		926	28	30	113	792	
Полдник							
	Ряженка	200	6	5	8	108	Пром
	Яблоки свежие	130	3,25		8	38	Пром
	Язычек слоеный с сахаром	60	7	2	53	245	Пром
Итого за полдник		390	16,25	7	69	391	
Итого за день		1 866	69,25	63	302	1 898	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя:2

День:Пятница

Сезон: Осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Суфле мясное	100	6	5	20	167	73,03
	Макароны отварные (регатоны)	190	6	10	24	199	268,02
	Какао с молоком	200	4	4	15	113	340,01
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		554	21	20	87	624	
Обед							
	Помидор свежий порционный	100	1		4	21	пром
	Суп овощной со сметаной	250	2	6	11	97	528,02
	Биточки или котлеты кур (духовые)	100	10	5	30	198	467
	Соус Молочный	50	2	3	4	53	484
	Гарнир каша гречка вязкая	180	5	7	16	137	253
	Компот из смеси ягод (смородины, вишни, яблок св/мор)	200			13	53	811,02
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
Итого за Обед		976	27	21	120	761	
Полдник							
	Молоко свежее пастеризованное	200	6	5	5	107	Пром
	Апельсин свежий	225	2		26	106	Пром
	Пряники в ассортименте	80	7	6	26	202	Пром
Итого за полдник		505	15	11	57	415	
Итого за день		2 035	63	52	264	1 800	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя:3

День:Понедельник Сезон: Осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Гуляш из курицы с луком	100	10	8	3	139	513
	Гарнир Рис отварной с зеленью	200	2	3	44	235	16,02
	Чай Братский с молоком, ванилью	200	3	1	25	90	346
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		564	20	13	100	609	
Обед							
	Огурец св. с кукурузой	100	1	9	6	112	431,03
	Щи по-уральски со сметаной	250	2	7	10	108	748,01
	Биточки мясные	100	17	11	24	303	52,04
	Гарнир каша гречка вязкая	180	5	7	16	137	253
	Компот из изюма	200			16	66	359
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
Итого за Обед		926	32	34	114	928	
Полдник							
	Молоко свежее пастеризованное	200	6	5	5	107	Пром
	Яблоки свежие	130	3,25		8	38	Пром
	Корж молочный промышленный 75	75	4	11	34	245	Пром
Итого за полдник		405	13,25	16	47	390	
Итого за день		1 895	65,25	63	261	1 927	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя:3

День:Вторник

Сезон: Осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Огурец св. с горошком	50	1	4	2	51	431,09
	Печень в соусе молочном	90	3,5	3	15	200	430
	Макароны отварные (рожки)	150	5	8	19	157	268,01
	Чайный напиток Росинка	200			20	84	350,04
	Сыр порциями	16	4	5		60	пром
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		570	18,5	21	84	697	
Обед							
	Помидор свежий порционный	100	1		4	21	пром
	Суп полевой	250	3	10	19	127	515,03
	Биточки куриные	100	13	13	18	234	103,02
	Картофель молочный	180	4	6	23	156	231
	Напиток вишневый	200	1		27	112	350,13
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
Итого за Обед		926	29	29	133	852	
Полдник							
	Йогурт	200	6	5	26	172	Пром
	Апельсин свежий	225	2		26	106	Пром
	Булочка молочная	30	1				Пром
Итого за полдник		455	9	5	52	278	
Итого за день		1 951	56,5	55	269	1 827	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя:3

День:Среда

Сезон: Осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Фрикадельки Любимые	90	10	10	3	222	991,02
	Гарнир Рис с морковью	200	5	11	52	268	201
	Чай Итальянский (с корицей)	200			15	62	350,14
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		554	20	22	98	697	
Обед							
	Огурец свежий с зеленью, маслом растительным	100	1	5	3	31	428
	Суп картофельный с крупой	250	2	10	16	108	516,04
	Гуляш из рыбы	100	13	12	5	144	614
	Картофельное пюре	180	4	6	24	142	252
	Сок яблочный	200	1		20	92	пром
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
Итого за Обед		926	28	33	110	719	
Полдник							
	Ряженка	200	6	5	8	108	Пром
	Улитка слоеная	50	1				Пром
Итого за полдник		250	7	5	8	108	
Итого за день		1 730	55	60	216	1 524	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя:3

День: Четверг

Сезон: Осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Пудинг творожный с рисом	230	12	9	32	239	170
	Молоко сгущенное	50	3	4	25	148	пром
	Масло сливочное	10		7		66	пром
	Чай Французский (с ванилью)	200			10	41	350,19
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		554	20	21	95	639	
Обед							
	Огурец свежий порционный	100	1		3	14	пром
	Борщ с фасолью	250	4	10	20	106	5
	Бефстроганов с курицей	100	11	11	18	155	32,02
	Гарнир гречка с овощами	180	6	8	19	158	223
	Напиток из шиповника	200	1		20	97	376
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
Итого за Обед		926	30	29	122	732	
Полдник							
	Снежок	200	7	5	22	158	Пром
	Мандарины свежие	100	1		11	46	Пром
	Слойка покупная	50	4	11	28	216	Пром
Итого за полдник		350	12	16	61	420	
Итого за день		1 830	62	66	278	1 791	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя:3

День:Пятница

Сезон: Осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Ёжики кур с овощами	100	8	7	11,25	269	98
	Макароны отварные (регатоны)	190	6	10	24	199	268,02
	Чай Апельсиновый	200			12	48	350,06
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		554	19	18	75,25	661	
Обед							
	Огурец солёный консервированный	100	1		1	13	пром
	Суп картофельный с сыром	250	6	10	15	172	526,01
	Биточки мясные на пару	100	6	18	24	294	52
	Горошница - пюре	180	11	5	24	198	265
	Компот из сухофруктов	200			16	67	364
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
Итого за Обед		926	31	33	122	946	

Полдник							
	Молоко свежее пастеризованное	200	6	5	5	107	Пром
	Пряник фестивальны	80	6	8	56	284	Пром
Итого за полдник		280	12	13	61	391	Пром
Итого за день		1 760	62	64	258,25	1 998	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 4

День: Понедельник

Сезон: Осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша пшенная молочная с маслом	250	8	5	31	223	383
	Сыр порциями	16	4	5		60	пром
	Масло сливочное	10		7		66	пром
	Какао с молоком концентрированным	200	6	5	26	172	341,01
	Булочка с повидлом	50	3	5	30	172	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		550	23	27	95	734	
Обед							
	Огурец свежий порционный	100	1		3	14	пром
	Суп картофельный с крупой	250	2	10	16	108	516,04
	Биточки школьные мясные	100	12	13	15	305	35,01
	Макароны отварные (рожки)	180	6	9	23	188	268,01
	Напиток из шиповника	200	1		20	97	376
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
Итого за Обед		926	29	32	119	914	
Полдник							
	Молоко свежее пастеризованное	200	6	5	5	107	Пром
	Яблоки свежие	130	3,25		8	38	Пром
	Улитка слоеная	50	1				Пром
Итого за полдник		380	10,25	5	13	145	
Итого за день		1 856	62,25	64	227	1 793	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 4

День: Вторник

Сезон: Осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Помидор свежий порционный	100	1		4	21	пром
	Омлет с сыром	190	13	23	38,25	392	192
	Чай Витаминный	200	1		15	70	350,07
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		554	20	24	85,25	628	
Обед							
	Кукуруза порциями	100	2	1	11	64	пром
	Борщ с картофелем, капустой, сметаной	250	2	6	13	105	510,02
	Ёжики кур	100	11	11	14	138	520
	Горошница - пюре	180	11	5	24	198	265
	Сок яблочный	200	1		20	92	пром
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
Итого за Обед		926	34	23	124	799	
Полдник							
	Снежок	200	6	5	22	158	Пром
	Апельсин свежий	225	2		26	106	Пром
	Слойка покупная	50	4	19	22	279	Пром
Итого за полдник		475	12	24	70	543	
Итого за день		1 955	66	71	279,25	1 970	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 4

День: Среда

Сезон: Осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Гуляш из курицы с луком	100	10	8	3	139	513
	Гарнир Рис отварной	190	2	7	39	229	16,01
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13	89	342
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		554	20	19	83	602	
Обед							
	Помидор свежий с кукурузой	100	1	9	6	112	431,07
	Щи из св. капусты с картофелем	250	2	6	9	89	549,02
	Фрикадельки Любимые	100	11	11	3	247	991,02
	Гарнир каша гречка вязкая	180	5	7	16	137	253
	Компот из изюма	200			16	66	359
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
Итого за Обед		926	26	33	92	853	
Полдник							
	Йогурт	200	6	5	26	172	Пром
	Мандарины свежие	130	1		15	60	Пром
	Пончик «Берлинский»	70	5	10	32	235	Пром
Итого за полдник		400	12	15	73	467	
Итого за день		1 880	58	67	248	1 922	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя:4

День: Четверг

Сезон: Осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Суфле "Воздушное" творожное	230	14,5	14	32	242	171
	Молоко сгущенное	50	3	4	25	148	пром
	Чай с лимоном	200/6			11	43	347
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		550	22,5	19	96	578	
Обед							
	Огурец солёный консервированный	100	1		1	13	пром
	Суп крестьянский со сметаной	250	2	6	10	101	527,01
	Запеканка рыбацкая	100	11	13	28	189	121,01
	Картофельное пюре	180	4	6	24	142	252
	Компот из чернослив	200			25	105	810
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
Итого за Обед		926	25	25	130	752	
Полдник							
	Ряженка	200	6	5	8	108	Пром
	Яблоки свежие	130			8	38	Пром
	Язычек слоеный с сахаром	60	7	2	53	245	Пром
Итого за полдник		390	13	7	69	391	
Итого за день		1 866	60,5	51	295	1 721	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя:4

День:Пятница

Сезон: Осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Огурец свежий порционный	50			1	7	пром
	Каша Новгородская гречневая с курицей	230	13	15	58	417	530
	Чай с молоком сгущенным	200	2	2	8	61	350,03
	Сыр порциями	10	2	3		38	пром
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		554	22	21	95	668	
Обед							
	Помидор свежий порционный	100	1		4	21	пром
	Суп гороховый	250	5	6	18	145	533
	Рагу из мяса, овощей "семейка"	280	13	24	57	531	67
	Компот из вишни св/мор	200			13	53	869,02
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
Итого за Обед		926	26	30	134	952	
Полдник							
	Молоко свежее пастеризованное	200	6	5	5	107	Пром
	Апельсин свежий	225	2		26	106	Пром
	Пряники в ассортименте	80	7	6	26	202	Пром
Итого за полдник		505	15	11	57	415	
Итого за день		1 985	63	62	286	2 035	
Итого за период		37 548	1224,68	1246	5238	37016	
Среднее значение за период			61,23	62,3	261,9	1850,8	

P.S. обозначение - **пром** - соответствует готовой к реализации промышленной продукции.

Сводка пищевой ценности 20-ти дневного рациона в пищевых веществах, энергии, минеральных веществ.

Приложение №10 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 Таблица 1

Дата / Категория питающихся	ККАЛ	Б	Ж	У	А	В1 мг	В2 мг	С мг	Д мкг	К мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг	Йод мкг	Фтор мг	Se мкг
1 неделя понедельник 7-11 лет	1 596	42	44	167	388	0,7	0,8	30	2,9	642	616	139	542	6	59	1,6	18
12 лет и старше	1 782	61,25	64	244	591	0,8	0,9	40	2,9	690	665	169	608	9	59	2	35
1 неделя вторник 7-11 лет	1 603,5	46,75	43,25	168,25	399	0,5	0,7	50	6,8	615	656	154	685	11	46	2	10
12 лет и старше	1 810	69,5	56	248,25	533	0,6	0,8	55	6,8	689	707	174	772	14	46	2,4	20
1 неделя среда 7-11 лет	1 398	39	47	185	444	0,8	0,7	30	5,4	660	602	138	624	10	62	1	22
12 лет и старше	1 587	52	58	220	600	0,8	0,7	36	5,4	795	646	171	656	15	62	1,6	25
1 неделя четверг 7-11 лет	1 851	42	40	216	396	0,7	0,8	40	4,9	630	651	122	696	5	52	1,5	10
12 лет и старше	2 167	60,43	66	314	482	0,8	0,9	45	4,9	680	711	154	738	9	52	1,9	25
1 неделя пятница 7-11 лет	1 601	42	43	185	426	0,8	0,6	65	6,3	623	649	135	554	5	39	3	30
12 лет и старше	1 721	57	64	259	540	0,9	1	75	6,3	695	678	167	593	9	39	4	45
2 неделя понедельник 7-11 лет	1 441,5	49	46,25	185,25	409	0,9	0,7	25	5,9	495	619	129	611	6	49	1,5	15
12 лет и старше	1 675	68,25	63	218	540	1	0,8	28	5,9	516	635	164	651	9	49	2	27
2 неделя вторник 7-11 лет	1 928	37,75	49	184	449	0,8	0,8	45	6,8	645	558	142	620	7	56	1,7	10
12 лет и старше	2 183	56	82	280	507	0,9	0,9	60	6,8	714	627	160	665	10	56	2	25
2 неделя среда 7-11 лет	1 670	38	35	168	428	0,9	0,6	60	2,5	585	585	145	566	9	71	1,5	10
12 лет и старше	1 885	57,5	55	271,25	531	1	0,9	70	2,5	634	629	187	607	10	71	1,9	30
2 неделя четверг 7-11 лет	1 681	44	44	207	386	0,5	0,8	25	7,1	692	568	157	563	5	49	1,9	20
12 лет и старше	1 898	69,25	63	302	486	0,6	0,8	30	7,1	711	608	185	633	8	49	2,5	40
2 неделя пятница 7-11 лет	1 703	43	43	177	380	0,7	0,9	20	3,1	583	622	120	652	8	51	1,3	30
12 лет и старше	1 800	63	52	264	490	0,8	1	22	3,1	647	666	166	695	12	51	1,8	35
3 неделя понедельник 7-11 лет	1 801	45	44	190	350	0,6	0,8	50	5,5	500	647	115	599	6	64	1,6	16
12 лет и старше	1 927	65,25	63	261	465	0,7	0,9	58	5,5	580	685	164	648	10	64	1,9	26

3 неделя вторник	7-11 лет	1 470,5	39,75	36,25	183,25	334	0,6	0,9	47	6,8	524	581	125	609	6	49	1,6	30
	12 лет и старше	1 827	56,5	55	269	448	0,7	0,9	50	6,8	569	696	144	629	12	49	2,2	40
3 неделя среда	7-11 лет	1 312	43	42	173	341	0,8	0,7	10	4,9	675	585	122	636	5	78	1,6	20
	12 лет и старше	1 524	55	60	216	470	0,9	0,85	15	4,9	660	641	145	643	8	78	2	30
3 неделя в четверг	7-11 лет	1 688	43	51	202	400	0,4	0,91	12	8	550	577	134	567	4	50	1,2	10
	12 лет и старше	1 791	62	66	278	493	0,6	0,95	14	8	632	655	165	609	6	50	1,6	20
3 неделя пятница	7-11 лет	1 778	41	44	173	340	0,6	0,59	60	3,8	675	602	137	654	10	66	1,7	10
	12 лет и старше	1 998	62	64	258,25	464	0,7	0,59	65	3,8	744	638	150	675	12	66	2	20
4 неделя понедельник	7-11 лет	1 585,5	43,75	52,25	183,25	407	0,5	0,8	6	5,9	523	647	135	634	10	49	1,3	20
	12 лет и старше	1 793	62,25	64	227	468	0,6	0,9	8	5,9	616	747	160	689	12	49	1,9	30
4 неделя вторник	7-11 лет	1 780	47	41	182	358	0,6	0,6	40	4,6	565	592	134	633	10	58	1,6	20
	12 лет и старше	1 970	66	71	279,25	450	0,8	0,91	43	4,6	606	626	165	686	12	58	2	30
4 неделя среда	7-11 лет	1 796	41	43	170	324	0,7	0,8	15	4,9	495	542	147	607	5	42	1,4	12
	12 лет и старше	1 922	58	67	248	440	0,8	1	20	4,9	519	660	159	689	9	42	2,5	18
4 неделя четверг	7-11 лет	1 559	39	38	190	335	0,5	0,9	10	6,5	720	603	163	520	2	61	2	10
	12 лет и старше	1 721	60,5	51	295	450	0,6	0,9	11	6,5	767	649	174	683	9	61	2,8	11
4 неделя пятница	7-11 лет	1 703	41	43	196	406	0,6	1	20	7,4	703	598	167	528	2	49	2	7
	12 лет и старше	2 035	63	62	286	452	0,8	1	25	7,4	736	631	177	631	3	49	3	18
12 лет и старше																		
Среднее фактическое		1 850,8	61,23	62,3	261,9	495	0,8	0,88	38,5	5,5	660	660	165	660	9,9	55	2,2	27,5
Норма (стандартное значение)		2 720	90	92	383	900	1,4	1,6	70	10	1 200	1 200	300	1 200	18	100	4	50
% выполнения		68%	68%	68%	68%	55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%
7-11 лет																		
Среднее фактическое		1 647,3	54,08	55,15	235,35	385	0,66	0,77	33	5,5	605	605	138	605	6,6	55	1,65	16,5
Норма (стандартное значение)		2 350	77	79	335	700	1,2	1,4	60	10	1 100	1 100	250	1 100	12	100	3	30
% выполнения		70%	70%	70%	70%	55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%

Se и йод переведены в МКГ

**В этой пачке прошнуровано,
пронумеровано и скреплено печатью
23 (Двадцать три) листа**

ИП

Галкина

Галкина И. В.

