

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 7-11 лет школа (меню весна 2024г)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная жидкая 200/5	205	7	7	40	253	208,01
	Яйца вареные.	40	5	4		59	10
	Масло сливочное	10		7		66	14
	Сыр 10гр.	10	3	3		45	15
	Какао с молоком	200	4	4	14	103	306
	Батон 40	40	3	1	20	102	0,08
	Фрукты 150	150	1		15	64	17,01
Итого за Завтрак		655	23	26	89	692	
Обед							
	Салат из квашеной капусты 80	80	1	4	7	70	47,01
	Суп пюре из разных овощей	270	2	4	12	96	167
	Печень по-строгановски 100	100	19	13	3	210	130,03
	Макароны изделия отварные 150	150	5	4	32	189	227
	Компот из смеси сухофруктов	200	2		30	123	311
	Хлеб пшеничный 40	40	3		19	89	389
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	77	389
Итого за Обед		880	35	25	116	854	
Полдник							
	Вафли	100	5	2	67	200	0,03
	Чай с сахаром 1	200			9	35	376
Итого за Полдник		300	5	2	76	235	
Ужин							
	Плов из говядины 200.	200	22	23	35	429	265
	Овощи натуральные соленые (томаты) 60	60			1	8	7,01
	Чай с лимоном и сахаром	200			9	38	4
	Хлеб пшеничный 40	40	3		19	89	389
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	77	389
Итого за Ужин		540	28	23	77	641	
Ужин 2							
	Кефир 200	200	6	5	8	100	386
Итого за Ужин 2		200	6	5	8	100	
Итого за день		2 575	97	81	366	2522	

Рацион: 7-11 лет школа (меню весна 2024г)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная молочная жидкая 150/5	155	6	8	25	188	206,03
	Омлет натуральный 60	60	5	8	1	127	234,01
	Сыр 10гр.	10	3	3		45	15
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	14	88	304
	Батон 40	40	3	1	20	102	0,08
	Фрукты 150	150	1		15	64	17,01
Итого за Завтрак		615	21	23	75	614	
Обед							
	Винегрет овощной	80	1	7	5	110	67
	Суп картофельный с макаронами и курицей 250/15	265	10	7	22	189	61
	Суфле из кур с рисом	115	21	17	17	309	300
	Капуста тушеная 150	150	4	4	15	116	148
	Компот из кураги	200	1		16	74	310,01
	Хлеб пшеничный 40	40	3		19	89	389
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	77	389
Итого за Обед		890	43	35	107	964	
Полдник							
	Ватрушка с повидлом 100	100	6	4	58	296	280,01
	Сок фруктовый	200	1		20	92	389
Итого за Полдник		300	7	4	78	388	
Ужин							
	Кукуруза консервированная 60	60	1		11	81	55,05
	Шницель рыбный натуральный (минтай) 90	90	13	9	8	166	330
	Картофель отварной с маслом 150/5	155	3	5	23	151	144
	Чай с сахаром 1	200			9	35	376
	Хлеб пшеничный 40	40	3		19	89	389
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	77	389
Итого за Ужин		585	23	14	83	599	
Ужин 2							
	Йогурт питьевой	200	6	5	7	126	386,02
Итого за Ужин 2		200	6	5	7	126	
Итого за день		2 590	100	81	350	2691	

Рацион: 7-11 лет школа (меню весна 2024г)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг из творога со сгущенным молоком 180/30	210	28	21	43	473	243
	Масло сливочное	10		7		66	14
	Сыр 10гр.	10	3	3		45	15
	Какао с молоком	200	4	4	14	103	306
	Батон 40	40	3	1	20	102	0,08
	Фрукты 150	150	1		15	64	17,01
Итого за Завтрак		620	39	36	92	853	
Обед							
	Салат из свеклы 80	80		1	8	26	52,01
	Рассольник ленинградский с индейкой, сметаной 250/15/5	270	2	8	17	156	56,02
	Плов из свинины 200	200	16	38	35	544	403
	Кисель витаминизированный	200			22	85	331,01
	Хлеб пшеничный 40	40	3		19	89	389
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	77	389
Итого за Обед		830	24	47	114	977	
Полдник							
	Ватрушка с картошкой	100	5	4	47	242	410
	Чай с сахаром1	200			9	35	376
Итого за Полдник		300	5	4	56	277	
Ужин							
	Бутерброд с маслом 30/10	40		8		75	1
	Запеканка картофельная с мясом 225/5	230	27	28	24	476	284
	Чай с лимоном и сахаром	200			9	38	4
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	77	389
Итого за Ужин		510	30	36	46	666	
Ужин 2							
	Снежок	200	6	5	8	100	386
Итого за Ужин 2		200	6	5	8	100	
Итого за день		2 460	104	128	316	2873	

Рацион: 7-11 лет школа (меню весна 2024г)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая 150/5	155	7	8	37	252	208,04
	Омлет с сыром запеченый 60	60	7	9	1	112	4,13
	Масло сливочное	10		7		66	14
	Чай с сахаром 1	200			9	35	376
	Батон 40	40	3	1	20	102	0,08
	Фрукты 150	150	1		15	64	17,01
Итого за Завтрак		615	18	25	82	631	
Обед							
	Салат из соленых огурцов с луком 80	80	1	4	2	47	21
	Борщ с капустой, картофелем, свининой и сметаной 250/15/5	270	5	7	12	133	58,02
	Рыба припущенная (горбуша) 100/20	120	17	5	1	113	79,03
	Пюре картофельное 150	150	3	6	22	153	312,01
	Напиток из плодов шиповника	200	1		20	88	388
	Хлеб пшеничный 40	40	3		19	89	389
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	77	389
Итого за Обед		900	33	22	89	700	
Полдник							
	Булочка Домашняя 100	100	4	3	33	223	424,01
	Молоко кипяченое	200	5	5	8	100	299
Итого за Полдник		300	9	8	41	323	
Ужин							
	Кукуруза консервированная 60	60	1		11	81	55,05
	Биточки из свинины 95	95	14	17	14	366	268,08
	Макароны изделия отварные 150	150	5	4	32	189	227
	Чай с лимоном и сахаром	200			9	38	4
	Хлеб пшеничный 40	40	3		19	89	389
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	77	389
Итого за Ужин		585	26	21	98	840	
Ужин 2							
	Кефир 200	200	6	5	8	100	386
Итого за Ужин 2		200	6	5	8	100	
Итого за день		2 600	92	81	318	2594	

Рацион: 7-11 лет школа (меню весна 2024г)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога с молоком сгущеным 180/20	200	32	25	30	493	239,02
	Сыр 10гр.	10	3	3		45	15
	Масло сливочное	10		7		66	14
	Какао с молоком	200	4	4	14	103	306
	Батон 40	40	3	1	20	102	0,08
	Фрукты 150	150	1		15	64	17,01
Итого за Завтрак		610	43	40	79	873	
Обед							
	Сельдь с луком 60	60	5	13	2	142	89
	Суп картофельный с крупой 250/15	265	2	3	12	86	67,06
	Гуляш (свинина) 180	180	19	51	5	417	260
	Каша перловая рассыпчатая 150/5	155	4	2	20	201	184,02
	Компот из свежих плодов (яблок)	200			14	56	312
	Хлеб пшеничный 40	40	3		19	89	389
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	77	389
Итого за Обед		940	36	69	85	1068	
Полдник							
	Печенье 100	100	6	17	68	440	0,04
	Чай с сахаром 1	200			9	35	376
Итого за Полдник		300	6	17	77	475	
Ужин							
	Котлеты из говядины 95	95	15	19	15	283	268,01
	Картофель отварной с маслом 150/5	155	3	5	23	151	144
	Чай с молоком	200	2	2	17	86	378
	Хлеб пшеничный 40	40	3		19	89	389
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	77	389
Итого за Ужин		530	26	26	87	686	
Ужин 2							
	Йогурт питьевой	200	6	5	7	126	386,02
Итого за Ужин 2		200	6	5	7	126	
Итого за день		2 580	117	157	335	3228	

Рацион: 7-11 лет школа (меню весна 2024г)

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая 150/5	155	4	6	24	172	207,03
	Яйца вареные.	40	5	4		59	10
	Масло сливочное	10		7		66	14
	Чай с молоком	200	2	2	17	86	378
	Батон 40	40	3	1	20	102	0,08
	Фрукты 150	150	1		15	64	17,01
Итого за Завтрак		595	15	20	76	549	
Обед							
	Икра кабачковая 80	80	2	4	7	64	190
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6	3	5	74	60,01
	Котлеты из свинины 95	95	12	30	12	367	268,02
	Рагу из овощей 150/5	155	3	7	16	148	158,02
	Компот из кураги	200	1		16	74	310,01
	Хлеб пшеничный 40	40	3		19	89	389
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	77	389
Итого за Обед		860	30	44	88	893	
Полдник							
	Пряники.	60	4	3	45	220	411,03
	Бутерброд с сыром 30/10	40	5	7	15	146	1,02
	Сок фруктовый	200	1		20	92	389
Итого за Полдник		300	10	10	80	458	
Ужин							
	Тефтели из говядины 90/20	110	10	12	12	200	108
	Макароны изделия отварные 150	150	5	4	32	189	227
	Чай с сахаром 1	200			9	35	376
	Хлеб пшеничный 40	40	3		19	89	389
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	77	389
Итого за Ужин		540	21	16	85	590	
Ужин 2							
	Йогурт питьевой	200	6	5	7	126	386,02
Итого за Ужин 2		200	6	5	7	126	
Итого за день		2 495	82	95	336	2616	

Рацион: 7-11 лет школа (меню весна 2024г)

Неделя: 1

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая молочная жидкая 200/5	205	9	9	35	259	183
	Омлет паровой	50	6	7	1	92	215,01
	Масло сливочное	10		7		66	14
	Какао с молоком	200	4	4	14	103	306
	Батон 40	40	3	1	20	102	0,08
	Фрукты 150	150	1		15	64	17,01
Итого за Завтрак		655	23	28	85	686	
Обед							
	Салат из свеклы 80	80		1	8	26	52,01
	Суп из овощей с говядиной, сметаной 250/15/5	270	2	4	12	96	69,02
	Биточки из свинины 95	95	14	17	14	366	268,08
	Рис припущенный 150	150	4	5	37	209	512
	Компот из изюма	200			30	122	310
	Хлеб пшеничный 40	40	3		19	89	389
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	77	389
Итого за Обед		875	26	27	133	985	
Полдник							
	Печенье 100	100	6	17	68	440	0,04
	Чай с лимоном и сахаром	200			9	38	4
Итого за Полдник		300	6	17	77	478	
Ужин							
	Бутерброд с сыром 30/10	40	5	7	15	146	1,02
	Шницель рыбный натуральный (минтай) 90	90	13	9	8	166	330
	Картофельное пюре 150	150	3	6	22	157	146
	Чай с сахаром 1	200			9	35	376
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	77	389
Итого за Ужин		520	24	22	67	581	
Ужин 2							
	Йогурт питьевой	200	6	5	7	126	386,02
Итого за Ужин 2		200	6	5	7	126	
Итого за день		2 550	85	99	369	2856	

Рацион: 7-11 лет школа (меню весна 2024г)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая 150/5	155	4	6	24	172	207,03
	Омлет натуральный 53	53	5	9	1	108	234
	Масло сливочное	10		7		66	14
	Чай с сахаром 1	200			9	35	376
	Батон 40	40	3	1	20	102	0,08
	Фрукты 150	150	1		15	64	17,01
Итого за Завтрак		608	13	23	69	547	
Обед							
	Салат из морской капусты 60	60			9	25	
	Борщ с капустой, картофелем, индейкой и сметаной 250/15/5	270	5	7	12	133	58,03
	Шницель натуральный рубленый (свинина) 95.	95	14	49	7	419	268,16
	Макароны изделия отварные 150	150	5	4	32	189	227
	Напиток из плодов шиповника	200	1		20	88	388
	Хлеб пшеничный 40	40	3		19	89	389
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	77	389
Итого за Обед		855	31	60	112	1020	
Полдник							
	Пряники 100	100	5	10	70	280	411,02
	Сок фруктовый	200	1		20	92	389
Итого за Полдник		300	6	10	90	372	
Ужин							
	Икра кабачковая 80	80	2	4	7	64	190
	Бефстроганов из отварной говядины 100	100	14	12	4	187	245,01
	Картофель отварной с маслом 150/5	155	3	5	23	151	144
	Чай с лимоном и сахаром	200			9	38	4
	Бутерброд с сыром 30/10	40	5	7	15	146	1,02
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	77	389
Итого за Ужин		615	27	28	71	663	
Ужин 2							
	Снежок	200	6	5	8	100	386
Итого за Ужин 2		200	6	5	8	100	
Итого за день		2 578	83	126	350	2702	

Рацион: 7-11 лет школа (меню весна 2024г)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога с молоком сгущеным 150/30	180	28	22	40	470	239
	Яйца вареные.	40	5	4		59	10
	Масло сливочное	10		7		66	14
	Какао с молоком	200	4	4	14	103	306
	Батон 40	40	3	1	20	102	0,08
	Фрукты 150	150	1		15	64	17,01
Итого за Завтрак		620	41	38	89	864	
Обед							
	Салат из свеклы с сыром и чесноком 80	80	4	8	6	106	50,03
	Суп картофельный с макаронами и курицей 250/15	265	10	7	22	189	61
	Кнели куриные с рисом 110	110	19	16	8	255	142
	Картофель отварной с маслом 150/5	155	3	5	23	151	144
	Компот из смеси сухофруктов	200	2		30	123	311
	Хлеб пшеничный 40	40	3		19	89	389
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	77	389
Итого за Обед		890	44	36	121	990	
Полдник							
	Булочка Домашняя 100	100	4	3	33	223	424,01
	Молоко кипяченое	200	5	5	8	100	299
Итого за Полдник		300	9	8	41	323	
Ужин							
	Салат из квашеной капусты 80	80	1	4	7	70	47,01
	Рыба припущенная (минтай) с соусом 100/20	120	20	2	1	100	79
	Рис припущенный 150	150	4	5	37	209	512
	Чай с сахаром1	200			9	35	376
	Хлеб пшеничный 40	40	3		19	89	389
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	77	389
Итого за Ужин		630	31	11	86	580	
Ужин 2							
	Йогурт питьевой	200	6	5	7	126	386,02
Итого за Ужин 2		200	6	5	7	126	
Итого за день		2 640	131	98	344	2883	

Рацион: 7-11 лет школа (меню весна 2024г)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная "Дружба" 150/5	155	5	7	25	184	210,04
	Омлет паровой	50	6	7	1	92	215,01
	Сыр 10гр.	10	3	3		45	15
	Масло сливочное	10		7		66	14
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	14	88	304
	Батон 40	40	3	1	20	102	0,08
	Фрукты 150	150	1		15	64	17,01
Итого за Завтрак		615	21	28	75	641	
Обед							
	Сельдь с луком 60	60	5	13	2	142	89
	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной 250/15/5	270	7	7	9	128	55,01
	Котлеты рубленые из индейки 90/60	150	22	29	22	441	268,12
	Макароны изделия отварные 150	150	5	4	32	189	227
	Компот из кураги	200	1		16	74	310,01
	Хлеб пшеничный 40	40	3		19	89	389
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	77	389
Итого за Обед		910	46	53	113	1140	
Полдник							
	Ватрушка с творогом 100	100	5	4	21	141	280,02
	Чай с молоком	200	2	2	17	86	378
Итого за Полдник		300	7	6	38	227	
Ужин							
	Овощи натуральные соленые (порциями) 60	60			1	8	7
	Биточки из свинины 95	95	14	17	14	366	268,08
	Рагу из овощей 150	150	3	14	18	220	158,01
	Чай с лимоном и сахаром	200			9	38	4
	Хлеб пшеничный 40	40	3		19	89	389
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	77	389
Итого за Ужин		585	23	31	74	798	
Ужин 2							
	Кефир 200	200	6	5	8	100	386
Итого за Ужин 2		200	6	5	8	100	
Итого за день		2 610	103	123	308	2906	

Рацион: 7-11 лет школа (меню весна 2024г)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг из творога с повидлом 150/30	180	22	21	36	423	222
	Масло сливочное	10		7		66	14
	Сыр 10гр.	10	3	3		45	15
	Какао с молоком	200	4	4	14	103	306
	Батон 40	40	3	1	20	102	0,08
	Фрукты 150	150	1		15	64	17,01
Итого за Завтрак		590	33	36	85	803	
Обед							
	Салат из квашеной капусты 80	80	1	4	7	70	47,01
	Суп картофельный с бобовыми и гречками с индейкой 250/15	265	8	5	37	220	60,04
	Рыба припущенная (горбуша) 100/20	120	17	5	1	113	79,03
	Картофельное пюре 150	150	3	6	22	157	146
	Кисель витаминизированный	200			22	85	331,01
	Хлеб пшеничный 40	40	3		19	89	389
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	77	389
Итого за Обед		895	35	20	121	811	
Полдник							
	Шанежка наливная	100	6	8	33	237	284
	Молоко кипяченое	200	5	5	8	100	299
Итого за Полдник		300	11	13	41	337	
Ужин							
	Кукуруза консервированная 60	60	1		11	81	55,05
	Котлеты из свинины 95	95	12	30	12	367	268,02
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	9	5	49	263	183,03
	Чай с лимоном и сахаром	200			9	38	4
	Хлеб пшеничный 40	40	3		19	89	389
	Хлеб ржаной 40	20	1		7	39	389
Итого за Ужин		565	26	35	107	877	
Ужин 2							
	Снежок	200	6	5	8	100	386
Итого за Ужин 2		200	6	5	8	100	
Итого за день		2 550	111	109	362	2928	

Рацион: 7-11 лет школа (меню весна 2024г)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная молочная жидкая 150/5	155	6	8	25	188	206,03
	Омлет паровой 60	60	6	7	1	98	215
	Масло сливочное	10		7		66	14
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	14	88	304
	Батон 40	40	3	1	20	102	0,08
	Фрукты 150	150	1		15	64	17,01
Итого за Завтрак		615	19	26	75	606	
Обед							
	Уха рыбацкая 250/20	270	6	4	13	116	72
	Жаркое по-домашнему с говядиной 200	200	15	20	20	346	98,08
	Компот из свежих плодов (яблок)	200			14	56	312
	Хлеб пшеничный 40	40	3		19	89	389
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	77	389
Итого за Обед		750	27	24	79	684	
Полдник							
	Печенье 100	100	6	17	68	440	0,04
	Чай с сахаром1	200			9	35	376
Итого за Полдник		300	6	17	77	475	
Ужин							
	Салат из свеклы 80	80		1	8	26	52,01
	Овощи тушеные с мясом (свинина) 230	230	18	21	18	338	125,04
	Молоко кипяченое	200	5	5	8	100	299
	Хлеб пшеничный 40	40	3		19	89	389
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	77	389
Итого за Ужин		590	29	27	66	630	
Ужин 2							
	Йогурт питьевой	200	6	5	7	126	386,02
Итого за Ужин 2		200	6	5	7	126	
Итого за день		2 455	87	99	304	2521	

Рацион: 7-11 лет школа (меню весна 2024г)

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая 150/5	155	4	6	24	172	207,03
	Яйца вареные.	40	5	4		59	10
	Масло сливочное	10		7		66	14
	Какао с молоком	200	4	4	14	103	306
	Батон 40	40	3	1	20	102	0,08
	Фрукты 150	150	1		15	64	17,01
Итого за Завтрак		595	17	22	73	566	
Обед							
	Икра кабачковая 80	80	2	4	7	64	190
	Суп крестьянский с крупой, индейкой, сметаной 250/15/5	270	1	5	6	76	67,04
	Плов из свинины 200	200	16	38	35	544	403
	Напиток из плодов шиповника	200	1		20	88	388
	Хлеб пшеничный 40	40	3		19	89	389
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	77	389
Итого за Обед		830	26	47	100	938	
Полдник							
	Пряники 40	40	2	4	28	113	411,01
	Бутерброд с повидлом	60	2	3	27	156	1,01
	Чай с молоком	200	2	2	17	86	378
Итого за Полдник		300	6	9	72	355	
Ужин							
	Овощи натуральные соленые (порциями) 60	60			1	8	7
	Рыба припущенная (минтай) 90/20.	110	21	4	1	127	79,05
	Картофель отварной с маслом 150/5	155	3	5	23	151	144
	Чай с лимоном и сахаром	200			9	38	4
	Хлеб пшеничный 40	40	3		19	89	389
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	77	389
Итого за Ужин		605	30	9	66	490	
Ужин 2							
	Йогурт питьевой	200	6	5	7	126	386,02
Итого за Ужин 2		200	6	5	7	126	
Итого за день		2 530	85	92	318	2475	

Рацион: 7-11 лет школа (меню весна 2024г)

Неделя: 2

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая молочная жидкая 200/5	205	9	9	35	259	183
	Омлет с морковью 65	65	5	10	2	122	214
	Масло сливочное	10		7		66	14
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	14	88	304
	Батон 40	40	3	1	20	102	0,08
	Фрукты 150	150	1		15	64	17,01
Итого за Завтрак		670	21	30	86	701	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем, индейкой, сметаной 250/15/5	270	2	4	9	83	55,03
	Биточки из свинины 95	95	14	17	14	366	268,08
	Картофельное пюре 150	150	3	6	22	157	146
	Компот из изюма	200			30	122	310
	Хлеб пшеничный 40	40	3		19	89	389
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	77	389
Итого за Обед		795	25	27	107	894	
Полдник							
	Вафли 60	60	1		20	92	0,11
	Бутерброд с сыром 30/10	40	5	7	15	146	1,02
	Чай с сахаром 1	200			9	35	376
Итого за Полдник		300	6	7	44	273	
Ужин							
	Салат из морской капусты 60	60			9	25	
	Тефтели из говядины 90/20	110	10	12	12	200	108
	Макароны изделия отварные 150	150	5	4	32	189	227
	Чай с лимоном и сахаром	200			9	38	4
	Хлеб пшеничный 40	40	3		19	89	389
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	77	389
Итого за Ужин		600	21	16	94	618	
Ужин 2							
	Йогурт питьевой	200	6	5	7	126	386,02
Итого за Ужин 2		200	6	5	7	126	
Итого за день		2 565	79	85	338	2612	

Итого за период	35 778	1356	1454	4714	38407	
Среднее значение за период		96,9	103,9	336,7	2743,4	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____