

Согласовано:

МБОУ СОШ № 20  
Т.А.Шипулина

2023года

Утверждаю:

ООО «Комбинат  
общественного питания»

О.Ю.Козырева  
2023года



## Примерное 12-дневное (двухнедельное) меню для питания детей с 7 до 11 лет в общеобразовательных учреждениях

Разработано с учетом требований:

«Санитарно-эпидемиологические  
требования к организации питания  
обучающихся в общеобразовательных  
учреждениях, учреждениях начального и  
среднего профессионального образования  
Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы  
СанПиН 2.3/2.4.3590-20»

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	5,85	7	15,14	145,2	3
	Омлет запеченный или паровой	150	12,99	20	0,81	231,8	891
	Огурцы свежие порционно	30	0,24		0,78	4,2	836
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	10,89	68,5	897
<b>Итого за Завтрак</b>		455	21,81	28	42,78	509,6	
Обед	Суп картофельный с вермишелью	200	1,94	2	13,95	80,7	1 039
	Плов со свиной.	200	23,09	34	48,01	589,9	444,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
<b>Итого за Обед</b>		750	30,69	38	120,77	966,6	
<b>Итого за день</b>		1 205	52,5	66	163,55	1476,2	

(лист 2)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	8,47	8	43,93	306	302
	Чай ягодный	200			14,97	59,9	971
	Шаньга со сметаной	80	6,99	4	46,22	252,3	948
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
<b>Итого за Завтрак</b>		605	18,53	13	125,81	733,7	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3	124
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	13,51	17	3,09	220,5	1 296
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,72	6	29,48	204,2	998
	Компот из кураги	200	0,16		13,89	56,4	932
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Зефир	54	0,43		43,09	176	1 466	
<b>Итого за Обед</b>		754	26,27	30	119,15	874,7	
<b>Итого за день</b>		1 359	44,8	43	244,96	1608,4	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка творожная	150	22,28	15	24,93	325,7	365
	Молоко сгущенное	30	2,13	2	16,56	88,5	902
	Какао с молоком	200	3,77	4	15,73	114,5	919
	Печенье детское	56	4,2	5	41,66	227,9	1 141
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
<b>Итого за Завтрак</b>		461	35,05	27	109,77	825,1	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
	Тефтели мясные с рисом	90	7,54	17	9,32	220,9	1 062
	Соус томатный	20	0,1	1	0,79	11,3	1 126
	Пюре картофельное	150	4,08	6	24,96	187,4	995
	Напиток из плодов шиповника	200	0,32		18,45	77,7	705
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Пицца с картошкой	100	12,62	11	26,8	196,7	14 506,01
<b>Итого за Обед</b>		810	31,57	42	116,85	946,2	
<b>Итого за день</b>		1 271	66,62	69	226,62	1771,3	

(лист 4)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	4,48	4	35,08	198,4	842
	Чай ягодный	200			14,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Булочка с маковой начинкой	100	6,43	2	57,27	270,2	1 462,02
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
<b>Итого за Завтрак</b>		625	13,98	7	128,01	644	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,96	5	11,51	92,6	1 021
	Рыба, тушенная с овощами	90	10,37	6	4,8	124,3	1 070,01
	Рис припущенный	150	3,71	5	38,9	212	512
	Компот из свежих яблок.	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Печенье детское	56	4,2	5	41,66	227,9	1 141	
<b>Итого за Обед</b>		746	25,2	23	142,27	889,2	
<b>Итого за день</b>		1 371	39,18	30	270,28	1533,2	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплек

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,5	8	16,55	151,1	808
	Плов со свиной.	200	23,09	34	48,01	589,9	444,01
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>465</b>	<b>28,26</b>	<b>43</b>	<b>90,42</b>	<b>869,4</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	3,86	4	15,35	112,4	139
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,9		11,59	56,4	943
	Птица запеченная	90	0,23	15	1,88	143,8	1 237
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	212	516
	Напиток Ягодка	200	0,17		14,58	60,5	930
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	10,89	68,5	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
<b>Итого за Обед</b>	<b>805</b>	<b>17,28</b>	<b>26</b>	<b>110,68</b>	<b>765,4</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 270</b>	<b>45,54</b>	<b>69</b>	<b>201,1</b>	<b>1634,8</b>		

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплек

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	5,85	7	15,14	145,2	3
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	5,07	4	26,87	240	823
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>14,05</b>	<b>12</b>	<b>77,86</b>	<b>560,6</b>	
Обед	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	200	3,14	3	15,78	106,8	1 152
	Рагу из птицы	200	23,15	21	23,28	328,5	1 071
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой	80	5,25	4	28,1	168,9	738,1
	<b>Итого за Обед</b>	<b>730</b>	<b>36,8</b>	<b>30</b>	<b>116,17</b>	<b>853,2</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 305</b>	<b>50,85</b>	<b>42</b>	<b>194,03</b>	<b>1413,8</b>		



Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплек

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	5,85	7	15,14	145,2	3
	Омлет запеченный или паровой	150	12,99	20	0,81	231,8	891
	Огурцы свежие порционно	30	0,24		0,78	4,2	836
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	10,89	68,5	897
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>455</b>	<b>21,84</b>	<b>28</b>	<b>47,88</b>	<b>529,5</b>	
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	1,91	5	9,37	95	1 058
	Гуляш из мяса свинины	100	16,43	9	3,88	166,5	437,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	212	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>29,92</b>	<b>21</b>	<b>108,02</b>	<b>769,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 255</b>	<b>51,76</b>	<b>49</b>	<b>155,9</b>	<b>1299</b>	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплек

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	3,14	4	38,89	207,2	874
	Чай ягодный	200			14,97	59,9	971
	Язычок слоеный	70	5,14	9	42,1	275,1	956,01
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	10,89	68,5	897
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>595</b>	<b>11,35</b>	<b>14</b>	<b>116,65</b>	<b>657,7</b>	
Обед	Рассольник домашний со сметаной	200	1,59	4	10,55	83,3	1 175
	Птица запеченная	90	0,23	15	1,88	143,8	1 237
	Пюре картофельное	150	4,08	6	24,96	187,4	995
	Напиток Ягодка	200	0,17		14,58	60,5	930
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Печенье детское	56	4,2	5	41,66	227,9	1 141	
<b>Итого за Обед</b>		<b>746</b>	<b>15,07</b>	<b>32</b>	<b>115,15</b>	<b>836,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 341</b>	<b>26,42</b>	<b>46</b>	<b>231,8</b>	<b>1493,9</b>	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплек

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка творожная	150	22,28	15	24,93	325,7	365
	Молоко сгущенное	30	2,13	2	16,56	88,5	902
	Какао с молоком	200	3,77	4	15,73	114,5	919
	Печенье детское	56	4,2	5	41,66	227,9	1 141
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	10,89	68,5	897
<b>Итого за Завтрак</b>		461	35,05	27	109,77	825,1	
Обед	Борщ с калустой, картофелем и сметаной	200	1,96	5	11,51	92,6	1 021
	Мясо "Пикантное"	90	15,11	27	7,78	335,7	1 336,03
	Рис припущенный с овощами	150	3,6	7	33,56	209,8	990
	Компот из кураги	200	0,16		13,89	56,4	932
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
<b>Итого за Обед</b>		790	26,03	41	98,06	874,8	
<b>Итого за день</b>		1 251	61,08	68	207,83	1699,9	

(лист 10)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплек

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	11,04	9	47,6	291	334
	Яйцо отварное	40	5,08	5	0,28	62,8	349,01
	Чай ягодный	200			14,97	59,9	971
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
<b>Итого за Завтрак</b>		590	21,32	16	94,17	594	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	3,86	4	15,35	112,4	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,26		7,73	37,6	943
	Котлета Детская из мяса птицы	90	14	12	14,39	219,1	1 054,01
	Соус томатный	20	0,1	1	0,79	11,3	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	6,64	5	30,02	188,3	822
	Напиток из плодов шиповника	200	0,32		18,45	77,7	705
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Булочка творожная	100	6,1	3	39,07	318,5	938,02	
<b>Итого за Обед</b>		820	37,08	27	147,32	1098,2	
<b>Итого за день</b>		1 410	58,4	43	241,49	1692,2	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,5	8	16,55	151,1	808
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	4,48	4	35,08	198,4	842
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Зефир	54	0,43		43,09	176	1 466
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	10,89	68,5	897
	<b>Итого за Завтрак</b>		519	10,08	13	120,58	653,9
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	200	3,8	6	12,49	113,7	1 015
	Жаркое по-домашнему	200	19,53	20	16,98	325,4	893,01
	Компот из ягод	200			19,96	79,8	917,02
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Шаньга со сметаной	80	6,99	4	46,22	252,3	948
<b>Итого за Обед</b>		730	35,12	32	117,17	904,5	
<b>Итого за день</b>		1 249	45,2	45	237,75	1558,4	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс Неделя: 2 День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	8,47	8	43,93	306	302
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Булочка с маковой начинкой	100	6,43	2	57,27	270,2	1 462,02
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	<b>Итого за Завтрак</b>		625	18,03	11	137,05	751,6
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3	124
	Голубцы ленивые из мяса кур	90	12,13	13	5,81	157,6	966
	Соус томатный	20	0,1	1	0,79	11,3	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	212	516
	Компот из свежих яблок.	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Зефир	54	0,43		43,09	176	1 466
<b>Итого за Обед</b>		764	25,19	26	139,13	873,6	
<b>Итого за день</b>		1 389	43,22	37	276,18	1625,2	
<b>Итого за период</b>		15 676	585,57	607	2651,49	18806,3	
<b>Среднее значение за период</b>		1 306,3	48,8	50,6	221	1567,2	

Составил \_\_\_\_\_

Утвердил \_\_\_\_\_

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 20

Т.А. Шипулина

« » 2023года

Утверждаю:

Директор ООО «Комбинат  
общественного питания»

О.Ю. Козырева

2023года



## Примерное 12-тидневное (двухнедельное) меню для питания детей от 12 лет и старше в общеобразовательных учреждениях

Разработано с учетом:

- «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3/2.4.3590-20»



### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст компл      Неделя: 1      День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	5,85	7	15,14	145,2	3
	Омлет запеченный или паровой	200	17,32	26	1,09	309,1	891
	Огурцы свежие порционно	50	0,4		1,3	7	836
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	10,89	68,5	897
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>525</b>	<b>26,3</b>	<b>34</b>	<b>43,58</b>	<b>589,7</b>	
Обед	Суп картофельный с вермишелью	250	2,42	2	17,43	100,8	1 039
	Плов со свиной.	250	28,87	42	60,02	737,3	444,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
<b>Итого за Обед</b>		<b>850</b>	<b>36,95</b>	<b>46</b>	<b>136,26</b>	<b>1134,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 375</b>	<b>63,25</b>	<b>80</b>	<b>179,84</b>	<b>1723,8</b>	

(лист 2)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст компл      Неделя: 1      День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	10,59	10	54,92	382,6	302
	Чай ягодный	200			14,97	59,9	971
	Шаньга со сметаной	80	6,99	4	46,22	252,3	948
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>655</b>	<b>20,65</b>	<b>15</b>	<b>136,8</b>	<b>810,3</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	6	10,11	105,4	124
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	110	14,86	19	3,4	242,5	1 296
	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,62	8	39,3	272,3	998
	Компот из кураги	200	0,16		13,89	56,4	932
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Зефир	54	0,43		43,09	176	1 466
<b>Итого за Обед</b>		<b>864</b>	<b>29,93</b>	<b>35</b>	<b>131,31</b>	<b>985,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 519</b>	<b>50,58</b>	<b>50</b>	<b>268,11</b>	<b>1796,2</b>	

Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст компл Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Залеканка творожная	180	26,74	17	29,91	390,9	365
	Молоко сгущенное	30	2,13	2	16,56	88,5	902
	Какао с молоком	200	3,77	4	15,73	114,5	919
	Печенье детское	84	6,3	8	62,5	341,9	1 141
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>544</b>	<b>43,74</b>	<b>33</b>	<b>146,22</b>	<b>1069,1</b>
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7	1 030
	Тефтели мясные с рисом	100	8,38	19	10,35	245,5	1 062
	Соус томатный	20	0,1	1	0,79	11,3	1 126
	Пюре картофельное	200	5,43	8	33,28	249,9	995
	Напиток из плодов шиповника	200	0,32		18,45	77,7	705
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Пицца с картошкой	100	12,62	11	26,8	196,7	14 506,01
	<b>Итого за Обед</b>		<b>920</b>	<b>34,29</b>	<b>47</b>	<b>129,96</b>	<b>1063,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 464</b>	<b>78,03</b>	<b>80</b>	<b>276,18</b>	<b>2132,2</b>	

(лист 4)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст компл Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	5,6	6	43,85	248	842
	Чай ягодный	200			14,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Булочка с маковой начинкой	100	6,43	2	57,27	270,2	1 462,02
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>675</b>	<b>15,1</b>	<b>9</b>	<b>136,78</b>	<b>693,6</b>
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	2,45	7	14,39	115,7	1 021
	Рыба, тушенная с овощами	100	11,52	6	5,33	138,1	1 070,01
	Рис припущенный	200	4,95	6	51,87	282,7	512
	Компот из свежих яблок.	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Печенье детское	56	4,2	5	41,66	227,9	1 141
<b>Итого за Обед</b>		<b>856</b>	<b>28,08</b>	<b>26</b>	<b>158,65</b>	<b>996,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 531</b>	<b>43,18</b>	<b>35</b>	<b>295,43</b>	<b>1690,4</b>	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст компл Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,5	8	16,55	151,1	808
	Плов со свиной.	250	28,87	42	60,02	737,3	444,01
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>515</b>	<b>34,04</b>	<b>51</b>	<b>102,43</b>	<b>1016,8</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	4,82	5	19,18	140,5	139
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,9		11,59	56,4	943
	Птица запеченная	100	0,25	17	2,09	159,8	1 237
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,89	7	47,95	282,7	516
	Напиток Ягодка	200	0,17		14,58	60,5	930
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	10,89	68,5	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
<b>Итого за Обед</b>	<b>915</b>	<b>20,23</b>	<b>31</b>	<b>126,71</b>	<b>880,2</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 430</b>	<b>54,27</b>	<b>82</b>	<b>229,14</b>	<b>1897</b>		

(лист 6)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст компл Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	5,85	7	15,14	145,2	3
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	6,34	6	33,59	300	823
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>17,46</b>	<b>15</b>	<b>95,21</b>	<b>685,4</b>	
Обед	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	250	3,93	4	19,73	133,5	1 152
	Рагу из птицы	250	28,94	26	29,1	410,7	1 071
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой	80	5,25	4	28,1	168,9	738,1
<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>43,38</b>	<b>36</b>	<b>125,94</b>	<b>962,1</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 480</b>	<b>60,83</b>	<b>51</b>	<b>221,15</b>	<b>1647,5</b>		



Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст компл Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	5,85	7	15,14	145,2	3
	Омлет запеченный или паровой	200	17,32	26	1,09	309,1	891
	Огурцы свежие порционно	50	0,4		1,3	7	836
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	10,89	68,5	897
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>525</b>	<b>26,33</b>	<b>34</b>	<b>48,68</b>	<b>609,6</b>
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,39	7	11,71	118,8	1 058
	Гуляш из мяса свинины	110	18,07	10	4,27	183,1	437,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,89	7	47,95	282,7	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	<b>Итого за Обед</b>		<b>910</b>	<b>34,01</b>	<b>26</b>	<b>122,74</b>	<b>880,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 435</b>	<b>60,34</b>	<b>60</b>	<b>171,42</b>	<b>1490,2</b>	

(лист 8)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст компл Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	3,93	5	48,62	259,1	874
	Чай ягодный	200			14,97	59,9	971
	Язычок слоеный	70	5,14	9	42,1	275,1	956,01
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	10,89	68,5	897
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>645</b>	<b>12,14</b>	<b>15</b>	<b>126,38</b>	<b>709,6</b>
Обед	Рассольник домашний со сметаной	250	1,99	5	13,18	104,1	1 175
	Птица запеченная	100	0,25	17	2,09	159,8	1 237
	Пюре картофельное	200	5,43	8	33,28	249,9	995
	Напиток Ягодка	200	0,17		14,58	60,5	930
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Печенье детское	56	4,2	5	41,66	227,9	1 141
<b>Итого за Обед</b>		<b>856</b>	<b>16,84</b>	<b>37</b>	<b>126,31</b>	<b>935,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 501</b>	<b>28,98</b>	<b>52</b>	<b>252,69</b>	<b>1645,1</b>	



Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст компл Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка творожная	180	26,74	17	29,91	390,9	365
	Молоко сгущенное	30	2,13	2	16,56	88,5	902
	Какао с молоком	200	3,77	4	15,73	114,5	919
	Печенье детское	84	6,3	8	62,5	341,9	1 141
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	10,89	68,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	<b>Итого за Завтрак</b>		544	43,74	33	146,22	1069,1
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	2,45	7	14,39	115,7	1 021
	Мясо "Пикантное"	100	16,79	30	8,65	373	1 336,03
	Рис припущенный с овощами	200	4,8	9	44,75	279,7	990
	Компот из кураги	200	0,16		13,89	56,4	932
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
<b>Итого за Обед</b>		900	29,4	48	113	1005,1	
<b>Итого за день</b>		1 444	73,14	81	259,22	2074,2	

(лист 10)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст компл 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	13,8	11	59,5	363,8	334
	Яйцо отварное	40	5,08	5	0,28	62,8	349,01
	Чай ягодный	200			14,97	59,9	971
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	<b>Итого за Завтрак</b>		640	24,08	18	106,07	666,8
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	4,82	5	19,18	140,5	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,26		7,73	37,6	943
	Котлета Детская из мяса птицы	100	15,55	13	15,99	243,4	1 054,01
	Соус томатный	20	0,1	1	0,79	11,3	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	200	8,86	6	40,02	251,1	822
	Напиток из плодов шиповника	200	0,32		18,45	77,7	705
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Булочка творожная	100	6,1	3	39,07	318,5	938,02	
<b>Итого за Обед</b>		930	41,81	30	162,75	1213,4	
<b>Итого за день</b>		1 570	65,89	48	268,82	1880,2	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст компл Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,5	8	16,55	151,1	808
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	5,6	6	43,85	248	842
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	10,89	68,5	897
	Зефир	54	0,43		43,09	176	1 466
Итого за Завтрак		569	11,2	15	129,35	703,5	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	250	4,75	8	15,61	142,2	1 015
	Жаркое по-домашнему	250	24,42	25	21,23	406,8	893,01
	Компот из ягод	200			19,96	79,8	917,02
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Шаньга со сметаной	80	6,99	4	46,22	252,3	948
Итого за Обед		830	40,96	39	124,54	1014,4	
Итого за день		1 399	52,16	54	253,89	1717,9	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст компл 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	10,59	10	54,92	382,6	302
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Булочка с маковой начинкой	100	6,43	2	57,27	270,2	1 462,02
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		675	20,15	13	148,04	828,2	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	5	9,23	92,2	1 048
	Голубцы ленивые из мяса кур	100	13,48	14	6,46	175,1	966
	Соус томатный	20	0,1	1	0,79	11,3	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,89	7	47,95	282,7	516
	Компот из свежих яблок.	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Зефир	54	0,43		43,09	176	1 466	
Итого за Обед		874	28,76	29	152,92	969,7	
Итого за день		1 549	48,91	42	300,96	1797,9	

Итого за период	17 697	679,56	715	2976,85	21492,6	
Среднее значение за период	1 474,8	56,6	59,6	248,1	1791,1	

Составил \_\_\_\_\_

Утвердил \_\_\_\_\_

ООО «Комбинат общественного питания»  
В журнале пронумеровано,  
прошнуровано и скреплено печатью  
листов 15

№ « 21/02 » 2023г.  
Ответственный

И. О. Директор филиала

Кальмовская К.М.  
Генеральный директор

