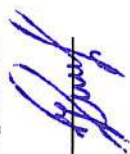




Утверждаю



Шолохов Н.Н.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
на осенне-зимний период с 7-11 лет (1-4 класс, ОВЗ 1-4 класс)  
для школьников МБОУ СОШ №2  
г. Миллерово

Согласовано



Директор МБОУ СОШ №2



2026-2027гг

Сборник рецептов на продукцию во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. Тутьян В.А. Ред.2011г

# **Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период с 7-11 лет (1-4 кл:завтрак 94р)** **( 1-4 кл ОБЗ : завтрак + суп=149,94р)**

Рацион: Меню с 7-11лет

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи                                         | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена  |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|-------|
|                                                    |                                                 |           | Белки            | Жиры   | Углеводы |                         |             |       |
| Завтрак                                            | Каша жидкая молочная из манной крупы .          | 220       | 6,46             | 10,54  | 33,43    | 257,42                  | 181         |       |
|                                                    | Чай с сахаром.                                  | 200       | 0,07             | 0,02   | 13,95    | 55,81                   | 376         |       |
|                                                    | Хлеб пшеничный(обогащенный)                     | 35        | 2,77             | 0,35   | 16,17    | 81,83                   | 560         |       |
|                                                    | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)               | 30        | 1,68             | 0,33   | 14,1     | 68,97                   | 527         |       |
|                                                    | Масло сливочное ( порциями)                     | 5         | 0,04             | 3,63   | 0,07     | 33,05                   | 14          |       |
|                                                    | Сыр твердый (порциями)                          | 10        | 2,32             | 2,95   |          | 36                      | 15          |       |
|                                                    | Итого за Завтрак                                | 500       | 13,34            | 17,82  | 77,72    | 533,08                  |             | 94-00 |
| Обед                                               | Суп картофельный с вермишелью                   | 250       | 2,69             | 2,84   | 17,46    | 118,25                  | 103         |       |
|                                                    | Тефтели мясные с соусом                         | 90/20     | 6,96             | 16,11  | 11,61    | 223                     | 279         |       |
|                                                    | Каша рассыпчатая пшеничная с маслом             | 180       | 7,85             | 9,03   | 42,74    | 287,66                  | 171         |       |
|                                                    | Салат из свеклы отварной с растительным маслом. | 100       | 1,41             | 6,01   | 8,26     | 92,8                    | 52          |       |
|                                                    | Компот из смеси сухофруктов                     | 200       | 1,1              |        | 42,28    | 179,37                  | 349         |       |
|                                                    | Хлеб пшеничный(обогащенный)                     | 25        | 1,98             | 0,25   | 11,55    | 58,45                   | 560         |       |
|                                                    | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)               | 25        | 1,4              | 0,28   | 11,75    | 57,48                   | 527         |       |
| Итого за Обед                                      | 890                                             | 23,39     | 34,52            | 145,65 | 1017,01  |                         | 125-00      |       |
| Супы льготная категория                            | Суп картофельный с вермишелью                   | 250       | 2,69             | 2,84   | 17,46    | 118,25                  | 103         |       |
|                                                    | Хлеб пшеничный(обогащенный)                     | 20        | 1,58             | 0,2    | 9,24     | 46,76                   | 560         |       |
|                                                    | Масло сливочное ( порциями)                     | 5         | 0,04             | 3,63   | 0,07     | 33,05                   | 14          |       |
|                                                    | Компот из смеси сухофруктов                     | 180       | 0,99             |        | 38,05    | 161,43                  | 349         |       |
| Итого за Льготная категория питающихся (ОВЗ 1-4кл) | 455                                             | 5,3       | 6,67             | 64,82  | 359,49   |                         | 55-94       |       |
| Итого за день                                      | 1 845                                           | 42,03     | 59,01            | 288,19 | 1909,58  |                         |             |       |

(лист 2)

Рацион: Меню с 7-11лет

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи                                         | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |        |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|--------|
|                                                    |                                                 |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |        |
| Завтрак                                            |                                                 |           |                  |       |          |                         |             |        |
|                                                    | Омлет натуральный.                              | 150       | 14,41            | 25,99 | 2,82     | 156,85                  | 210         |        |
|                                                    | Салат из свеклы отварной с растительным маслом. | 90        | 1,27             | 5,41  | 7,43     | 83,52                   | 52          |        |
|                                                    | Кофейный напиток .                              | 200       |                  |       | 19,96    | 79,8                    | 379         |        |
|                                                    | Хлеб пшеничный(обогащенный)                     | 30        | 2,37             | 0,3   | 13,86    | 70,14                   | 560         |        |
|                                                    | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)               | 30        | 1,68             | 0,33  | 14,1     | 68,97                   | 527         |        |
| Итого за Завтрак                                   |                                                 | 500       | 19,73            | 32,03 | 58,17    | 459,28                  |             | 94-00  |
| Обед                                               |                                                 |           |                  |       |          |                         |             |        |
|                                                    | Щи из свежей капусты с картофелем.              | 250       | 1,77             | 4,95  | 7,9      | 89,75                   | 88          |        |
|                                                    | Рыба, тушенная в томате с овощами               | 90/20     | 10,73            | 5,45  | 4,18     | 115,5                   | 229         |        |
|                                                    | Картофельное пюре с маслом                      | 180       | 3,87             | 11,19 | 26,01    | 225,22                  | 128         |        |
|                                                    | Овощи соленые (огурец).                         | 100       | 0,4              |       | 65       | 250                     | 70          |        |
|                                                    | Чай с сахаром и лимоном.                        | 200/15/7  | 0,13             | 0,02  | 15,2     | 62                      | 377         |        |
|                                                    | Хлеб пшеничный(обогащенный)                     | 25        | 1,98             | 0,25  | 11,55    | 58,45                   | 560         |        |
|                                                    | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)               | 25        | 1,4              | 0,28  | 11,75    | 57,48                   | 527         |        |
| Итого за Обед                                      |                                                 | 912       | 20,28            | 22,14 | 141,59   | 858,4                   |             | 125-00 |
| Супы льготная категория                            |                                                 |           |                  |       |          |                         |             |        |
|                                                    | Щи из свежей капусты с картофелем.              | 250       | 1,77             | 4,95  | 7,9      | 89,75                   | 88          |        |
|                                                    | Хлеб пшеничный(обогащенный)                     | 20        | 1,58             | 0,2   | 9,24     | 46,76                   | 560         |        |
|                                                    | Масло сливочное ( порциями)                     | 5         | 0,04             | 3,63  | 0,07     | 33,05                   | 14          |        |
|                                                    | Чай с сахаром и лимоном.                        | 180       | 0,11             | 0,02  | 12,32    | 50,27                   | 377         |        |
| Итого за Льготная категория питающихся (ОВЗ 1-4кл) |                                                 | 455       | 3,5              | 8,8   | 29,53    | 219,83                  |             | 55-94  |
| Итого за день                                      |                                                 | 1 867     | 43,51            | 62,97 | 229,29   | 1537,51                 |             |        |

| Рацион: Меню с 7-11лет |                                                    |           | Неделя: 1        |       |          | День: среда             |             | (лист 3) |
|------------------------|----------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|----------|
| Прием пищи             | Наименование блюда                                 | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |          |
|                        |                                                    |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |          |
| Завтрак                | Тефтели мясные с соусом                            | 90        | 5,69             | 13,18 | 9,5      | 182,45                  | 279         |          |
|                        | Каша рассыпчатая ячневая с маслом.                 | 150       | 1,31             | 34,11 | 6,74     | 339,19                  | 171         |          |
|                        | Чай с сахаром.                                     | 200       | 0,07             | 0,02  | 13,95    | 55,81                   | 376         |          |
|                        | Хлеб пшеничный(обогащенный)                        | 30        | 2,37             | 0,3   | 13,86    | 70,14                   | 560         |          |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)                  | 30        | 1,68             | 0,33  | 14,1     | 68,97                   | 527         |          |
|                        | Итого за Завтрак                                   | 500       | 11,12            | 47,94 | 58,15    | 716,56                  |             | 94-00    |
| Обед                   | Суп картофельный с горохом .                       | 250       | 5,49             | 5,27  | 16,54    | 148,25                  | 102         |          |
|                        | Котлеты рубленые из филе птицы.                    | 100       | 15,65            | 23,75 | 15,29    | 338,98                  | 294         |          |
|                        | Макаронные изделия отварные с маслом.              | 180       | 6,53             | 6,99  | 36,6     | 235,29                  | 203         |          |
|                        | Салат из белокочанной капусты свежей               | 100       | 1,31             | 3,25  | 6,27     | 59,6                    | 45          |          |
|                        | Компот из смеси сухофруктов                        | 200       | 1,1              |       | 42,28    | 179,37                  | 349         |          |
|                        | Хлеб пшеничный(обогащенный)                        | 25        | 1,98             | 0,25  | 11,55    | 58,45                   | 560         |          |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)                  | 25        | 1,4              | 0,28  | 11,75    | 57,48                   | 527         |          |
|                        | Итого за Обед                                      | 880       | 33,46            | 39,79 | 140,28   | 1077,42                 |             | 125-00   |
| Супы льготна           | Суп картофельный с горохом .                       | 250       | 5,49             | 5,27  | 16,54    | 148,25                  | 102         |          |
|                        | Хлеб пшеничный(обогащенный)                        | 20        | 1,58             | 0,2   | 9,24     | 46,76                   | 560         |          |
|                        | Сыр твердый (порциями)                             | 10        | 2,32             | 2,95  |          | 36                      | 15          |          |
|                        | Компот из смеси сухофруктов                        | 180       | 0,99             |       | 38,05    | 161,43                  | 349         |          |
|                        | Итого за Льготная категория питающихся (ОВЗ 1-4кл) | 460       | 10,38            | 8,42  | 63,83    | 392,44                  |             | 55-94    |
| Итого за день          |                                                    | 1 840     | 54,96            | 96,15 | 262,26   | 2186,42                 |             |          |

| Рацион: Меню с 7-11лет |                                                    |           | Неделя: 1        |       |          | День: четверг           |             | (лист 4) |
|------------------------|----------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|----------|
| Прием пищи             | Наименование блюда                                 | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |          |
|                        |                                                    |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |          |
| Завтрак                | Птица тушеная в соусе сметанном/                   | 90        | 10,75            | 9,11  | 3,16     | 137,7                   | 290         |          |
|                        | Каша рассыпчатая гречневая с маслом                | 150       | 8,47             | 8,99  | 41,46    | 284,95                  | 171         |          |
|                        | Хлеб пшеничный(обогащенный)                        | 30        | 2,37             | 0,3   | 13,86    | 70,14                   | 560         |          |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)                  | 30        | 1,68             | 0,33  | 14,1     | 68,97                   | 527         |          |
|                        | Сок фруктовый или ягодный .                        | 200       | 1                | 0,2   | 20,2     | 84,8                    | 389         |          |
|                        | Итого за Завтрак                                   | 500       | 24,27            | 18,93 | 92,78    | 646,56                  |             | 94-00    |
| Обед                   | Борщ с капустой и картофелем..                     | 250       | 5,74             | 17,25 | 40,02    | 340,5                   | 82          |          |
|                        | Гуляш.                                             | 100       | 10,93            | 29,68 | 2,32     | 319,91                  | 260         |          |
|                        | Картофельное пюре с маслом                         | 180       | 3,87             | 11,19 | 26,01    | 225,22                  | 128         |          |
|                        | Салат из моркови с сахаром                         | 100       | 1,23             | 0,09  | 11,48    | 81,7                    | 62          |          |
|                        | Кофейный напиток .                                 | 200       |                  |       | 19,96    | 79,8                    | 379         |          |
|                        | Хлеб пшеничный(обогащенный)                        | 25        | 1,98             | 0,25  | 11,55    | 58,45                   | 560         |          |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)                  | 25        | 1,4              | 0,28  | 11,75    | 57,48                   | 527         |          |
|                        | Итого за Обед                                      | 880       | 25,15            | 58,74 | 123,09   | 1163,06                 |             | 125-00   |
| Супы льготна           | Борщ с капустой и картофелем..                     | 250       | 5,74             | 17,25 | 40,02    | 340,5                   | 82          |          |
|                        | Хлеб пшеничный(обогащенный)                        | 20        | 1,58             | 0,2   | 9,24     | 46,76                   | 560         |          |
|                        | Масло сливочное ( порциями)                        | 5         | 0,04             | 3,63  | 0,07     | 33,05                   | 14          |          |
|                        | Кофейный напиток .                                 | 180       |                  |       | 17,96    | 71,82                   | 379         |          |
|                        | Итого за Льготная категория питающихся (ОВЗ 1-4кл) | 455       | 7,36             | 21,08 | 67,29    | 492,13                  |             | 55-94    |
| Итого за день          |                                                    | 1 835     | 56,78            | 98,75 | 283,16   | 2301,75                 |             |          |

| Рацион: Меню с 7-11лет                             |                                       |           | Неделя: 1        |       |          | День: пятница           |             | (лист 5) |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|----------|
| Прием пищи                                         | Наименование блюда                    | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |          |
|                                                    |                                       |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |          |
| Завтрак                                            |                                       |           |                  |       |          |                         |             |          |
|                                                    | Печень, тушенная в соусе              | 90        | 12,36            | 8,61  | 8,08     | 160,13                  | 261         |          |
|                                                    | Макаронные изделия отварные с маслом. | 150       | 5,44             | 5,83  | 30,5     | 196,07                  | 203         |          |
|                                                    | Чай с сахаром и лимоном.              | 200       | 0,12             | 0,02  | 13,69    | 55,86                   | 377         |          |
|                                                    | Хлеб пшеничный(обогащенный)           | 30        | 2,37             | 0,3   | 13,86    | 70,14                   | 560         |          |
|                                                    | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)     | 30        | 1,68             | 0,33  | 14,1     | 68,97                   | 527         |          |
| Итого за Завтрак                                   |                                       | 500       | 21,97            | 15,09 | 80,23    | 551,17                  | 94-00       |          |
| Обед                                               |                                       |           |                  |       |          |                         |             |          |
|                                                    | Суп картофельный с крупой(ячневый)    | 250       | 1,97             | 2,71  | 12,11    | 85,75                   | 101         |          |
|                                                    | Плов из курицы                        | 240       | 21,62            | 10,74 | 43,74    | 358,4                   | 291         |          |
|                                                    | Икра свекольная                       | 100       | 1,37             | 7,6   | 9,39     | 110,89                  | 75          |          |
|                                                    | Компот из смеси сухофруктов           | 200       | 1,1              |       | 42,28    | 179,37                  | 349         |          |
|                                                    | Хлеб пшеничный(обогащенный)           | 25        | 1,98             | 0,25  | 11,55    | 58,45                   | 560         |          |
|                                                    | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)     | 25        | 1,4              | 0,28  | 11,75    | 57,48                   | 527         |          |
| Итого за Обед                                      |                                       | 840       | 29,44            | 21,58 | 130,82   | 850,34                  | 125-00      |          |
| Супы льготна                                       |                                       |           |                  |       |          |                         |             |          |
|                                                    | Суп картофельный с крупой(ячневый)    | 250       | 1,97             | 2,71  | 12,11    | 85,75                   | 101         |          |
|                                                    | Хлеб пшеничный(обогащенный)           | 20        | 1,58             | 0,2   | 9,24     | 46,76                   | 560         |          |
|                                                    | Масло сливочное ( порциями)           | 5         | 0,04             | 3,63  | 0,07     | 33,05                   | 14          |          |
|                                                    | Компот из смеси сухофруктов           | 180       | 0,99             |       | 38,05    | 161,43                  | 349         |          |
| Итого за Льготная категория питающихся (ОВЗ 1-4кл) |                                       | 455       | 4,58             | 6,54  | 59,47    | 326,99                  | 55-94       |          |
| Итого за день                                      |                                       | 1 795     | 55,99            | 43,21 | 270,52   | 1728,5                  |             |          |

| Рацион: Меню с 7-11лет                             |                                    |           | Неделя: 2        |       |          | День: понедельник       |             | (лист 6) |
|----------------------------------------------------|------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|----------|
| Прием пищи                                         | Наименование блюда                 | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |          |
|                                                    |                                    |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |          |
| Завтрак                                            |                                    |           |                  |       |          |                         |             |          |
|                                                    | Суп молочный с вермишелью.         | 230       | 5,03             | 4,37  | 16,52    | 138                     | 120         |          |
|                                                    | Кофейный напиток .                 | 200       |                  |       | 19,96    | 79,8                    | 379         |          |
|                                                    | Хлеб пшеничный(обогащенный)        | 30        | 2,37             | 0,3   | 13,86    | 70,14                   | 560         |          |
|                                                    | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)  | 25        | 1,4              | 0,28  | 11,75    | 57,48                   | 527         |          |
|                                                    | Масло сливочное ( порциями)        | 5         | 0,04             | 3,63  | 0,07     | 33,05                   | 14          |          |
|                                                    | Сыр твердый (порциями)             | 10        | 2,32             | 2,95  |          | 36                      | 15          |          |
| Итого за Завтрак                                   |                                    | 500       | 11,16            | 11,53 | 62,16    | 414,47                  |             | 94-00    |
| Обед                                               |                                    |           |                  |       |          |                         |             |          |
|                                                    | Щи из свежей капусты с картофелем. | 250       | 1,77             | 4,95  | 7,9      | 89,75                   | 88          |          |
|                                                    | Жаркое по-домашнему                | 240       | 17,44            | 42,6  | 23,6     | 551,62                  | 259         |          |
|                                                    | Овощи соленные (огурец).           | 100       | 0,4              |       | 65       | 250                     | 70          |          |
|                                                    | Чай с сахаром.                     | 200       | 0,07             | 0,02  | 13,95    | 55,81                   | 376         |          |
|                                                    | Хлеб пшеничный(обогащенный)        | 25        | 1,98             | 0,25  | 11,55    | 58,45                   | 560         |          |
|                                                    | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)  | 25        | 1,4              | 0,28  | 11,75    | 57,48                   | 527         |          |
| Итого за Обед                                      |                                    | 840       | 23,06            | 48,1  | 133,75   | 1063,11                 |             | 125-00   |
| Супы льготна                                       |                                    |           |                  |       |          |                         |             |          |
|                                                    | Щи из свежей капусты с картофелем. | 250       | 1,77             | 4,95  | 7,9      | 89,75                   | 88          |          |
|                                                    | Хлеб пшеничный(обогащенный)        | 20        | 1,58             | 0,2   | 9,24     | 46,76                   | 560         |          |
|                                                    | Сыр твердый (порциями)             | 10        | 2,32             | 2,95  |          | 36                      | 15          |          |
|                                                    | Чай с сахаром.                     | 180       | 0,06             | 0,02  | 12,56    | 50,23                   | 376         |          |
| Итого за Льготная категория питающихся (ОВЗ 1-4кл) |                                    | 460       | 5,73             | 8,12  | 29,7     | 222,74                  |             | 55-94    |
| Итого за день                                      |                                    | 1 800     | 39,95            | 67,75 | 225,61   | 1700,32                 |             |          |

| Рацион: Меню с 7-11лет                             |                                       |           | Неделя: 2        |       |          | День: вторник           |             | (лист 7) |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|----------|
| Прием пищи                                         | Наименование блюда                    | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |          |
|                                                    |                                       |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |          |
| Завтрак                                            | Рыба, тушенная в томате с овощами     | 90        | 8,78             | 4,46  | 3,42     | 94,5                    | 229         |          |
|                                                    | Каша рассыпчатая пшеничная с маслом   | 150       | 6,54             | 7,53  | 35,62    | 239,72                  | 171         |          |
|                                                    | Чай с сахаром.                        | 200       | 0,07             | 0,02  | 13,95    | 55,81                   | 376         |          |
|                                                    | Хлеб пшеничный(обогащенный)           | 30        | 2,37             | 0,3   | 13,86    | 70,14                   | 560         |          |
|                                                    | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)     | 30        | 1,68             | 0,33  | 14,1     | 68,97                   | 527         |          |
|                                                    | Итого за Завтрак                      | 500       | 19,44            | 12,64 | 80,95    | 529,14                  | 94-00       |          |
| Обед                                               | Суп картофельный с горохом .          | 250       | 5,49             | 5,27  | 16,54    | 148,25                  | 102         |          |
|                                                    | Птица тушенная в соусе сметанном/     | 90/20     | 13,13            | 11,13 | 3,86     | 168,3                   | 290         |          |
|                                                    | Макаронные изделия отварные с маслом. | 180       | 6,53             | 6,99  | 36,6     | 235,29                  | 203         |          |
|                                                    | Салат из белокачанной капусты свежей  | 100       | 1,31             | 3,25  | 6,27     | 59,6                    | 45          |          |
|                                                    | Компот из смеси сухофруктов           | 200       | 1,1              |       | 42,28    | 179,37                  | 349         |          |
|                                                    | Хлеб пшеничный(обогащенный)           | 25        | 1,98             | 0,25  | 11,55    | 58,45                   | 560         |          |
|                                                    | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)     | 25        | 1,4              | 0,28  | 11,75    | 57,48                   | 527         |          |
|                                                    | Итого за Обед                         | 890       | 30,94            | 27,17 | 128,85   | 906,74                  | 125-00      |          |
| Супы льготна                                       | Суп картофельный с горохом .          | 250       | 5,49             | 5,27  | 16,54    | 148,25                  | 102         |          |
|                                                    | Хлеб пшеничный(обогащенный)           | 20        | 1,58             | 0,2   | 9,24     | 46,76                   | 560         |          |
|                                                    | Масло сливочное ( порциями)           | 5         | 0,04             | 3,63  | 0,07     | 33,05                   | 14          |          |
|                                                    | Компот из смеси сухофруктов           | 180       | 0,99             |       | 38,05    | 161,43                  | 349         |          |
| Итого за Льготная категория питающихся (ОВЗ 1-4кл) |                                       | 455       | 8,1              | 9,1   | 63,9     | 389,49                  | 55-94       |          |
| Итого за день                                      |                                       | 1 845     | 58,48            | 48,91 | 273,7    | 1825,37                 |             |          |

|                                                    |                                    |           |                  |       |             |                         |             |        |
|----------------------------------------------------|------------------------------------|-----------|------------------|-------|-------------|-------------------------|-------------|--------|
| Итого за день                                      |                                    | 1 845     | 56,48            | 46,91 | 273,7       | 1625,57                 |             |        |
| Рацион: Меню с 7-11лет                             |                                    | Неделя: 2 |                  |       | День: среда |                         | (лист 8)    |        |
| Прием пищи                                         | Наименование блюда                 | Вес блюда | Пищевые вещества |       |             | Энергетическая ценность | № рецептуры |        |
|                                                    |                                    |           | Белки            | Жиры  | Углеводы    |                         |             |        |
| Завтрак                                            |                                    |           |                  |       |             |                         |             |        |
|                                                    | Запеканка из творога со сметаной.  | 150       | 20,7             | 19,67 | 20,55       | 341,68                  | 223         |        |
|                                                    | Кофейный напиток .                 | 200       |                  |       | 19,96       | 79,8                    | 379         |        |
|                                                    | Хлеб пшеничный(обогащенный)        | 30        | 2,37             | 0,3   | 13,86       | 70,14                   | 560         |        |
|                                                    | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)  | 25        | 1,4              | 0,28  | 11,75       | 57,48                   | 527         |        |
|                                                    | Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)  | 100       | 0,4              | 0,4   | 9,8         | 67,5                    | 386         |        |
| Итого за Завтрак                                   |                                    | 505       | 24,87            | 20,65 | 75,92       | 616,6                   |             | 94-00  |
| Обед                                               |                                    |           |                  |       |             |                         |             |        |
|                                                    | Суп картофельный с клецками.       | 250       | 3,56             | 4,59  | 18,79       | 144,25                  | 108         |        |
|                                                    | Тефтели мясные с соусом            | 90/20     | 6,96             | 16,11 | 11,61       | 223                     | 279         |        |
|                                                    | Каша рассыпчатая ячневая с маслом. | 180       | 1,58             | 40,93 | 8,09        | 407,03                  | 171         |        |
|                                                    | Салат из моркови с сахаром         | 100       | 1,23             | 0,09  | 11,48       | 81,7                    | 62          |        |
|                                                    | Чай с сахаром.                     | 200       | 0,07             | 0,02  | 13,95       | 55,81                   | 376         |        |
|                                                    | Хлеб пшеничный(обогащенный)        | 25        | 1,98             | 0,25  | 11,55       | 58,45                   | 560         |        |
|                                                    | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)  | 25        | 1,4              | 0,28  | 11,75       | 57,48                   | 527         |        |
| Итого за Обед                                      |                                    | 890       | 16,78            | 62,27 | 87,22       | 1027,72                 |             | 125-00 |
| Супы льготна                                       |                                    |           |                  |       |             |                         |             |        |
|                                                    | Суп картофельный с клецками.       | 250       | 3,56             | 4,59  | 18,79       | 144,25                  | 108         |        |
|                                                    | Хлеб пшеничный(обогащенный)        | 20        | 1,58             | 0,2   | 9,24        | 46,76                   | 560         |        |
|                                                    | Масло сливочное ( порциями)        | 5         | 0,04             | 3,63  | 0,07        | 33,05                   | 14          |        |
|                                                    | Чай с сахаром.                     | 180       | 0,06             | 0,02  | 12,56       | 50,23                   | 376         |        |
| Итого за Льготная категория питающихся (ОВЗ 1-4кл) |                                    | 455       | 5,24             | 8,44  | 40,66       | 274,29                  |             | 55-94  |
| Итого за день                                      |                                    | 1 850     | 46,89            | 91,36 | 203,8       | 1918,61                 |             |        |

| Рацион: Меню с 7-11лет                             |                                                 |           | Неделя: 2        |       |          | День: четверг           |             | (лист 9) |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|----------|
| Прием пищи                                         | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |          |
|                                                    |                                                 |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |          |
| Завтрак                                            | Макароны отварные с сыром                       | 235       | 15,9             | 18,71 | 40,08    | 392,92                  | 204         |          |
|                                                    | Какао с молоком..                               | 200       | 3,87             | 3,1   | 25,17    | 145,36                  | 382         |          |
|                                                    | Хлеб пшеничный(обогащенный)                     | 30        | 2,37             | 0,3   | 13,86    | 70,14                   | 560         |          |
|                                                    | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)               | 30        | 1,68             | 0,33  | 14,1     | 68,97                   | 527         |          |
|                                                    | Масло сливочное ( порциями)                     | 5         | 0,04             | 3,63  | 0,07     | 33,05                   | 14          |          |
| Итого за Завтрак                                   |                                                 | 500       | 23,86            | 26,07 | 93,28    | 710,44                  | 94-00       |          |
| Обед                                               | Борщ с капустой и картофелем..                  | 250       | 5,74             | 17,25 | 40,02    | 340,5                   | 82          |          |
|                                                    | Печень, тушенная в соусе                        | 90/20     | 15,1             | 10,53 | 9,88     | 195,71                  | 261         |          |
|                                                    | Картофельное пюре с маслом                      | 180       | 3,87             | 11,19 | 26,01    | 225,22                  | 128         |          |
|                                                    | Салат из свеклы отварной с растительным маслом. | 100       | 1,41             | 6,01  | 8,26     | 92,8                    | 52          |          |
|                                                    | Компот из смеси сухофруктов                     | 200       | 1,1              |       | 42,28    | 179,37                  | 349         |          |
|                                                    | Хлеб пшеничный(обогащенный)                     | 25        | 1,98             | 0,25  | 11,55    | 58,45                   | 560         |          |
|                                                    | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)               | 25        | 1,4              | 0,28  | 11,75    | 57,48                   | 527         |          |
| Итого за Обед                                      |                                                 | 890       | 30,6             | 45,51 | 149,75   | 1149,53                 | 125-00      |          |
| Супы льготна                                       | Борщ с капустой и картофелем..                  | 250       | 5,74             | 17,25 | 40,02    | 340,5                   | 82          |          |
|                                                    | Хлеб пшеничный(обогащенный)                     | 20        | 1,58             | 0,2   | 9,24     | 46,76                   | 560         |          |
|                                                    | Сыр твердый (порциями)                          | 10        | 2,32             | 2,95  |          | 36                      | 15          |          |
|                                                    | Компот из смеси сухофруктов                     | 180       | 0,99             |       | 38,05    | 161,43                  | 349         |          |
| Итого за Льготная категория питающихся (ОВЗ 1-4кл) |                                                 | 460       | 10,63            | 20,4  | 87,31    | 584,69                  | 55-94       |          |
| Итого за день                                      |                                                 | 1 850     | 65,09            | 91,98 | 330,34   | 2444,66                 |             |          |

| Рацион: Меню с 7-11лет                             |                                     |           | Неделя: 2        |       |          | День: пятница           |             | (лист 10) |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|-----------|
| Прием пищи                                         | Наименование блюда                  | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |           |
|                                                    |                                     |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |           |
| Завтрак                                            | Птица отварная с соусом.            | 90        | 12,85            | 11,25 | 2,21     | 159,75                  | 288         |           |
|                                                    | Рис припущенный                     | 150       | 3,64             | 4,3   | 36,67    | 199,95                  | 305         |           |
|                                                    | Чай с сахаром.                      | 200       | 0,07             | 0,02  | 13,95    | 55,81                   | 376         |           |
|                                                    | Хлеб пшеничный(обогащенный)         | 30        | 2,37             | 0,3   | 13,86    | 70,14                   | 560         |           |
|                                                    | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)   | 30        | 1,68             | 0,33  | 14,1     | 68,97                   | 527         |           |
|                                                    | Итого за Завтрак                    | 500       | 20,61            | 16,2  | 80,79    | 554,62                  | 94-00       |           |
| Обед                                               | Суп картофельный с вермишелью       | 250       | 2,69             | 2,84  | 17,46    | 118,25                  | 103         |           |
|                                                    | Котлеты ,биточки мясные.            | 100       | 12,56            | 28,69 | 15,09    | 370,07                  | 268         |           |
|                                                    | Каша рассыпчатая гречневая с маслом | 180       | 10,16            | 10,79 | 49,75    | 341,94                  | 171         |           |
|                                                    | Капуста тушенная .                  | 100       | 2,3              | 2,68  | 9,78     | 73,54                   | 321         |           |
|                                                    | Сок фруктовый или ягодный .         | 200       | 1                | 0,2   | 20,2     | 84,8                    | 389         |           |
|                                                    | Хлеб пшеничный(обогащенный)         | 25        | 1,98             | 0,25  | 11,55    | 58,45                   | 560         |           |
|                                                    | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)   | 25        | 1,4              | 0,28  | 11,75    | 57,48                   | 527         |           |
|                                                    | Итого за Обед                       | 880       | 32,09            | 45,73 | 135,58   | 1104,53                 | 125-00      |           |
| Супы льготна                                       | Суп картофельный с вермишелью       | 250       | 2,69             | 2,84  | 17,46    | 118,25                  | 103         |           |
|                                                    | Хлеб пшеничный(обогащенный)         | 20        | 1,58             | 0,2   | 9,24     | 46,76                   | 560         |           |
|                                                    | Масло сливочное ( порциями)         | 5         | 0,04             | 3,63  | 0,07     | 33,05                   | 14          |           |
|                                                    | Сок фруктовый или ягодный .         | 180       | 0,9              | 0,18  | 18,18    | 76,32                   | 389         |           |
| Итого за Льготная категория питающихся (ОВЗ 1-4кл) |                                     | 455       | 5,21             | 6,85  | 44,95    | 274,38                  | 55-94       |           |
| Итого за день                                      |                                     | 1 835     | 57,91            | 68,78 | 261,32   | 1933,53                 |             |           |

|                            |        |        |        |         |          |  |  |
|----------------------------|--------|--------|--------|---------|----------|--|--|
| Итого за период            | 18 362 | 521,59 | 728,87 | 2628,19 | 19486,25 |  |  |
| Среднее значение за период |        | 52,2   | 72,96  | 262,8   | 1948,6   |  |  |

Составил \_\_\_\_\_ Администратор

