

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школа 12 лет и старше(ОВЗ осень25 зима26)

Неделя: 1

День: 1

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
	Бутерброд с маслом	40	2	7	15	137	93	
	Каша манная вязкая	250	10	13	46	342	250,01	
	Кофейный напиток с молоком	200	4	3	16	110	501	
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	108	
	Итого за Завтрак	520	18	23	92	660		
Обед								
	Салат витаминный	100	1	10	11	140	2	
	Щи из свежей капусты с картофелем(курица)	250	7	10	11	162	142	
	Котлета школьная	100	16	16	15	265	347	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	9	47	309	237,02	
	Соус томатный	30		1	2	22	453	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	121	508	
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	108	
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	109	
	Итого за Обед	920	39	46	142	1 142		
	Итого за день	1 440	57	69	234	1 802		

Рацион: Школа 12 лет и старше(ОВЗ осень25 зима26)

Неделя: 1

День: 2

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Неделя: 1			День: 2	
				Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Омлет натуральный	75	7	10	2	126	301	
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	250	11	11	46	329	212,01	
	Чай с лимоном	200			15	62	494	
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	108	
Итого за Завтрак		555	20	21	78	588		
Обед								
	Суп крестьянский с крупой(курица)	250	7	10	16	185	154	
	Котлета рыбная	100	25	5	16	208	345	
	Картофельное пюре	180	4	7	26	185	429,01	
	Соус молочный	30	1	3	3	41	435,01	
	Кисель из концентрата плодового	200			34	131	503	
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	108	
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	109	
Итого за Обед		820	41	25	120	873		
Итого за день		1 375	61	46	198	1 461		

Рацион: Школа 12 лет и старше(ОВЗ осень25 зима26)

Неделя: 1

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	50	8	6	15	141	91
	Каша пшеничная вязкая	250	11	13	49	360	256,04
	Чай с молоком	200	1	1	17	87	495
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	108
	Итого за Завтрак	530	22	20	96	659	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом	100	1	10	8	130	4,01
	Суп-лапша домашняя(курица)	250	9	11	16	201	156
	Запеканка из творога	180	39	16	31	431	313,02
	Молоко сгущенное	30	2	2	17	89	481
	Напиток из шиповника	200	1		25	117	538
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	108
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	109
	Итого за Обед	820	56	39	122	1 091	
	Итого за день	1 350	78	59	218	1 750	

Рацион: Школа 12 лет и старше(ОВЗ осень25 зима26)

Неделя: 1

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом	40	2	7	15	137	93
	Каша пшенная вязкая	250	11	14	54	392	258,02
	Какао с молоком	200	4	3	25	142	496
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	108
	Итого за Завтрак	520	19	24	109	742	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем(курица)	250	7	10	15	178	128
	Тефтели из говядины с рисом("Ежики") в том.соусе	130	13	21	16	301	390,03
	Макаронные изделия отварные	180	7	7	43	261	291,01
	Кофейный напиток с молоком	200	4	3	16	110	501
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	108
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	109
	Итого за Обед	820	35	41	115	973	
	Итого за день	1 340	54	65	224	1 715	

Менюготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа 12 лет и старше(ОВЗ осень25 зима26)

Неделя: 1

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макароны, запеченные с яйцом	250	13	16	51	400	297,02
	Кофейный напиток с молоком	200	4	3	16	110	501
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	108
Итого за Завтрак		480	19	19	82	581	
Обед							
	Булочка домашняя с сыром	60	8	12	25	241	583,01
	Суп картофельный с бобовыми(горох)	250	6	4	22	150	144,01
	Котлета из курицы	100	15	14	9	220	412,03
	Рагу из овощей	180	5	18	21	267	195
	Компот из яблок	200			25	103	509,01
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	108
Итого за Обед		820	36	48	117	1 052	
Итого за день		1 300	55	67	199	1 633	

Рацион: Школа 12 лет и старше(ОВЗ осень25 зима26)

Неделя: 1

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом	40	2	7	15	137	93
	Каша манная вязкая	250	10	13	46	342	250,01
	Кофейный напиток с молоком	200	4	3	16	110	501
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	108
	Итого за Завтрак	520	18	23	92	660	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем(курица)	250	7	10	11	162	142
	Котлета школьная	100	16	16	15	265	347
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	9	47	309	237,02
	Соус томатный	30		1	2	22	453
	Компот из яблок	200			25	103	509.01
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	108
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	109
	Итого за Обед	920	37	36	125	984	
	Итого за день	1 440	55	59	217	1644	

Рацион: Школа 12 лет и старше(ОВЗ осень25 зима26)

Неделя: 2

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	50	8	6	15	141	91
	Каша ячневая вязкая	250	10	13	49	356	255,02
	Чай с сахаром	200			15	60	493
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	108
Итого за Завтрак		530	20	19	94	628	
Обед							
	Рассольник ленинградский с курицей	250	7	10	18	192	134,01
	Рыба, тушенная в томате с овощами/Минтай	160	16	9	8	177	343,02
	Рис отварной	180	5	7	48	269	414,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	121	508
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	108
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	109
Итого за Обед		850	33	26	130	882	
Итого за день		1 380	53	45	224	1 510	

Рацион: Школа 12 лет и старше(ОВЗ осень25 зима26)

Неделя: 2

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с повидлом	55	2	5	28	163	96
	Каша рисовая вязкая	250	8	13	54	367	253,01
	Чай с молоком	200	1	1	17	87	495
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	108
	Итого за Завтрак	535	13	19	114	688	
Обед							
	Яйцо вареное	40	5	5		63	300,01
	Суп-пюре из картофеля	250	9	10	26	223	159
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1		8	37	170
	Котлета из говядины	100	19	19	17	315	381,06
	Капуста тушеная	180	5	6	20	159	423,02
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	121	508
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	108
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	109
	Итого за Обед	840	44	40	127	1041	
	Итого за день	1375	57	59	241	1729	

Менюготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа 12 лет и старше(ОВЗ осень25 зима26)

Неделя: 2

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйцо вареное	40	5	5		63	300,01
	Каша "Дружба"	250	7	4	35	203	260,01
	Чай с сахаром	200			15	60	493
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	108
Итого за Завтрак		520	14	9	65	397	
Обед							
	Суп с рыбными консервами	250	2	3	17	105	153
	Бефстроганов из филе курицы с соусом молочным	160	26	30	9	406	366,04
	Макаронные изделия отварные	180	7	7	43	261	291,01
	Кисель из концентрата плодового	200			34	131	503
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	108
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	109
Итого за Обед		850	39	40	128	1 026	
Итого за день		1 370	53	49	193	1 423	

Рацион: Школа 12 лет и старше(ОВЗ осень25 зима26)

Неделя: 2

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с вареной сущ.	50	4	1	26	133	96,01
	Макаронные изделия отварные с сыром	230	14	11	50	356	295
	Кофейный напиток с молоком	200	4	3	16	110	501
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	108
Итого за Завтрак		510	24	15	107	670	
Обед							
	Суп из овощей с курицей	250	5	8	11	142	117,02
	Голубцы ленивые в соусе сметанном	110	8	12	8	174	372,01
	Картофель, тушенный с луком	180	5	15	29	275	172,01
	Компот из яблок	200			25	103	509,01
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	108
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	109
Итого за Обед		800	22	35	98	817	
Итого за день		1 310	46	50	205	1 487	

Рацион: Школа 12 лет и старше(ОВЗ осень25 зима26)

Неделя: 2

День: 5

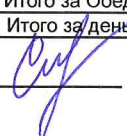
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка рисовая с творогом	250	17	10	69	435	322
	Молоко сгущенное	20	1	1	11	59	481
	Чай с сахаром	200			15	60	493
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	108
	Итого за Завтрак	500	20	11	110	625	
Обед							
	Суп с макаронами изделиями и картофелем	250	6	6	19	161	158
	Котлета из говядины	100	19	19	17	315	381,06
	Рис отварной	180	5	7	48	269	414,01
	Соус томатный	30		1	2	22	453
	Какао с молоком	200	4	3	25	142	496
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	108
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	109
	Фрукт	150	1	1	15	71	112,02
	Итого за Обед	970	39	37	151	1 103	
	Итого за день	1 470	59	48	261	1 728	

Рацион: Школа 12 лет и старше(ОВЗ осень25 зима26)

Неделя: 2

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	50	8	6	15	141	91
	Каша ячневая вязкая	250	10	13	49	356	255,02
	Чай с сахаром	200			15	60	493
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	108
Итого за Завтрак		530	20	19	94	628	
Обед							
	Рассольник домашний (курица)	250	7	9	16	178	134,01
	Рыба, тушенная в томате с овощами/Минтай	160	16	9	8	177	343,02
	Картофельное пюре	180	4	7	26	185	429,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	121	508
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	108
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	109
Итого за Обед		850	32	25	106	784	
Итого за день		1 380	52	44	200	1412	

Составил  Сюрёмов С.П.

Дата _____

