

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ №183



Пермякова Н.В.

Примерное 12 дневное меню (2 смены) для организации питания школьников в МБОУ СОШ №183

С 7 до 11 лет

2025 год

12 дневное Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом	200/10	9	14,55	42	323	173,17
	Чай с лимоном	200/15/7	0,46	0,11	15	62,23	377
	Яблоки	150	0,6	0,6	15	70,5	
	Хлеб 30г(Пшеничный)	30	2,28	1	1	71,4	
	Хлеб 30г(ржаной "Бородинский")	30	2,28	1	1	69	
Итого за Завтрак		642	14,62	17,26	74	596,13	
Обед 1							
	Овощи натуральные свежие (огурцы) 60 г	60	0,48	0,06	2	84,36	71,01
	Суп картофельный с горохом 200г	200	4,81	4,45	16	124,55	102,02
	Котлеты или биточки рыбные(кета) 90г	90	11,27	7,55	10	152,42	234,01
	Картофель, тушенный с луком	150	3,49	10,64	24	207,83	145
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15	0,35	49	112,83	349
	Хлеб 30г(Пшеничный)	30	2,28	1	1	71,4	
	Хлеб 30г(ржаной "Бородинский")	30	2,28	1	1	69	
Итого за Обед 1		760	25,76	25,05	103	822,39	
обед 2							
	Салат из свежих помидоров 60г	60	0,99	4,14	3	53,14	23,01
	Борщ сибирский (со сметаной) 200г	200	2,89	4,26	8	100,43	113,01
	Печень по-строгановски 100г	100	14,47	10,75	5	275,21	255
	Каша гречневая рассыпчатая.	150	8,45	10,49	37	164	252
	Компот из черной смородины	200	0,18	0,06	26	108,66	345
	Хлеб 30г(Пшеничный)	30	2,28	1	1	71,4	
	Хлеб 30г(ржаной "Бородинский")	30	2,28	1	1	69	
Итого за обед 2		770	31,54	31,7	81	841,84	
Полдник							
	Булочка дорожная	100	7,3	14,93	58	235,96	425
	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9	160,32	385
Итого за Полдник		300	12,9	21,33	67	396,28	
Итого за день		2 472	84,82	95,34	325	2656,64	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный	200/10	21,82	27,49	4	248,6	210
	Какао с молоком сгущенным	200	3,81	2,6	25	105,02	383
	Бананы	180	0,72	0,72	18	184,6	
	Хлеб 30г(Пшеничный)	30	2,28	1	1	71,4	
	Хлеб 30г(ржаной "Бородинский")	30	2,28	1	1	69	
Итого за Завтрак		650	30,91	32,81	49	678,62	
Обед 1							
	Салат витаминный (2 вариант) 60г	60	1,1	4,08	6	65,45	49,02
	Суп картофельный 200г	200	2,02	1,98	16	120,74	97,01
	Зразы рубленые	90	11,25	9,7	12	179,67	274
	Рагу из овощей 150г	150/30	2,25	68,24	14	193,28	143
	Кисель из кураги	200	1,06	0,06	38	158	355
	Хлеб 30г(Пшеничный)	30	2,28	1	1	71,4	
	Хлеб 30г(ржаной "Бородинский")	30	2,28	1	1	69	
Итого за Обед 1		790	22,24	86,06	88	857,54	
обед 2							
	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,44	6,1	7	87,79	55
	Суп картофельный с макаронными изделиями 200г	200	2,3	1,17	17	166,6	103,01
	Рыба припущенная с соусом (минтай) 110г	110	20,03	1,22	2	197,83	227,01
	Картофельное пюре	150	2,99	4,96	12	134,97	128
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15	0,35	49	112,83	349
	Хлеб 30г(Пшеничный)	30	2,28	1	1	71,4	
	Хлеб 30г(ржаной "Бородинский")	30	2,28	1	1	69	
Итого за обед 2		820	32,47	15,8	89	840,42	
Полдник							
	Печенье	50	3,04	0,32	19	105,32	475
	Сок в ассортименте (шт/200г)	200	5		91	130,2	
	Бананы	180	0,72	0,72	18	184,6	
Итого за Полдник		430	8,76	1,04	128	420,12	
Итого за день		2 690	94,38	135,71	354	2796,7	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога с молоком сгущ 150г	150/20	17,15	23,57	28	281,4	223,01
	Чай с сахаром.	200/15	0,22	0,05	16	64,34	300
	Мандарины	100	0,8	0,2	8	38	
	Хлеб 30г(Пшеничный)	30	2,28	1	1	71,4	
	Хлеб 30г(ржаной "Бородинский")	30	2,28	1	1	69	
Итого за Завтрак		545	22,73	25,82	54	524,14	
Обед 1							
	Салат из свеклы с зеленым горошком 60 г	60	1	3,71	5	57,27	53,02
	Суп из овощей 200г	200	1,06	3,78	6	56,6	103,02
	Фрикадельки в соусе 105г	105	10,96	10,11	14	150,34	280
	Рис отварной.150г	150	4,6	8,9	48	291,25	304
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	30	136,6	388
	Хлеб 30г(Пшеничный)	30	2,28	1	1	71,4	
	Хлеб 30г(ржаной "Бородинский")	30	2,28	1	1	69	
Итого за Обед 1		775	22,86	28,78	105	832,46	
обед 2							
	Салат из свежих помидоров 60г	60	0,99	4,14	3	53,14	23,01
	Рассольник домашний 200г	200	1,85	5,22	12	110,2	102,03
	Плов 240г	240	30,95	12,17	49	433,7	265
	Компот из черной смородины	200	0,18	0,06	26	108,66	345
	Хлеб 30г(Пшеничный)	30	2,28	1	1	71,4	
	Хлеб 30г(ржаной "Бородинский")	30	2,28	1	1	69	
Итого за обед 2		760	38,53	23,59	92	846,1	
Полдник							
	Крендель сахарный 100г	100	7,56	13,68	62	310,57	424,02
	Снежок	200	5,8	6,4	8	118	386,05
Итого за Полдник		300	13,36	20,08	70	428,57	
Итого за день		2 380	97,48	98,27	321	2631,27	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Тефтели 2-й вариант (из говядины) 90г	90	10,06	9,65	11	152,72	279
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,62	10,49	39	194,11	171
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	3,14	2,24	26	134,85	380
	Хлеб 30г(Пшеничный)	30	2,28	1	1	71,4	
	Хлеб 30г(ржаной "Бородинский")	30	2,28	1	1	69	
Итого за Завтрак		500	26,38	24,38	78	622,08	
Обед 1							
	Салат из моркови и изюмом	100	1,27	0,14	23	105,69	66
	Щи из свежей капусты с картофелем.(сметана) 200г	200	1,59	5,14	6	163,19	88,01
	Жаркое по-домашнему (из говядины) 240г	240	25,32	11,09	26	306,83	259,03
	Компот из чернослива	200	0,85	0,26	41	175	307,01
	Хлеб 30г(Пшеничный)	30	2,28	1	1	71,4	
	Хлеб 30г(ржаной "Бородинский")	30	2,28	1	1	69	
Итого за Обед 1		800	33,59	18,63	98	891,11	
обед 2							
	Овощи натуральные свежие (огурцы) 60 г	60	0,48	0,06	2	84,36	71,01
	Суп картофельный с горохом 200г	200	4,81	4,45	16	124,55	102,02
	Птица отварная (курица) 100г	100	23,08	25,14	2	199,32	288,01
	Макаронные изделия (отварные)	150	5,88	8,94	37	230	202
	Кисель из плодов или ягод свежих(клюква)	200	0,11	0,04	28	87,46	350
	Хлеб 30г(Пшеничный)	30	2,28	1	1	71,4	
	Хлеб 30г(ржаной "Бородинский")	30	2,28	1	1	69	
Итого за обед 2		770	38,92	40,63	87	866,09	
Полдник							
	Пирог открытый (Ватрушка с джемом)	100	10,04	6,7	62	218	414,01
	Сок в ассортименте (шт/200г)	200	5		91	130,2	
	Мандарины	100	0,8	0,2	8	38	
Итого за Полдник		400	15,84	6,9	161	386,2	
Итого за день		2 470	114,73	90,54	424	2765,48	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая из манной крупы с маслом	200/10	6,04	11,76	33	259,97	181
	Чай с молоком	200	1,6	1,65	17	108,35	302
	Апельсины	200	1,8	0,4	16	99,95	
	Хлеб 30г(Пшеничный)	30	2,28	1	1	71,4	
	Хлеб 30г(ржаной "Бородинский")	30	2,28	1	1	69	
Итого за Завтрак		670	14	15,81	68	608,67	
Обед 1							
	Овощи натуральные свежие (огурцы) 60 г	60	0,48	0,06	2	84,36	71,01
	Борщ сибирский (со сметаной) 200г	200	2,89	4,26	8	100,43	113,01
	Печень по-строгановски 100г	100	14,47	10,75	5	275,21	255
	Каша рассыпчатая перловая с маслом	150	4,39	4,39	31	141,23	171
	Компот из изюма	200	0,74	0,16	36	154,77	348,01
	Хлеб 30г(Пшеничный)	30	2,28	1	1	71,4	
	Хлеб 30г(ржаной "Бородинский")	30	2,28	1	1	69	
Итого за Обед 1		770	27,53	21,62	84	896,4	
обед 2							
	Салат из белокачанной капусты 60г	60	1,07	3,07	6	55,6	45,01
	Суп картофельный 200г	200	2,02	1,98	16	120,74	97,01
	Котлеты рубленные из кур 90г	90	13,5	21,82	9	186,46	296,03
	Бобовые отварные (горох)	150	24,18	5,81	53	167,23	197
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	28	114,81	342
	Хлеб 30г(Пшеничный)	30	2,28	1	1	71,4	
	Хлеб 30г(ржаной "Бородинский")	30	2,28	1	1	69	
	Итого за обед 2		760	45,49	34,84	114	785,24
Полдник							
	Вафли фасованные	30	2,28	0,24	15	52,36	
	Апельсины	200	1,8	0,4	16	99,95	
	Компот из чернослива	200	0,85	0,26	41	175	307,01
Итого за Полдник		430	4,93	0,9	72	327,31	
Итого за день		2 630	91,95	73,17	338	2617,62	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом	200/10	8,03	12,94	41	310,64	173
	Какао с молоком цельным	200	3,77	3,8	25	149,36	382
	Яблоки	150	0,6	0,6	15	70,5	
	Хлеб 30г(Пшеничный)	30	2,28	1	1	71,4	
	Хлеб 30г(ржаной "Бородинский")	30	2,28	1	1	69	
Итого за Завтрак		620	16,96	19,34	83	670,9	
Обед 1							
	Рассольник ленинградский 200	200	2,08	5,95	14	116,63	96,01
	Салат Веснушка 60г	60	1,12	3,1	7	65,53	46,03
	Птица или кролик, тушенные в соусе (курица) 90г	90	13,39	15,14	10	132,48	290,02
	Рис отварной.150г	150	4,6	8,9	48	291,25	304
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15	0,35	49	112,83	349
	Хлеб 30г(Пшеничный)	30	2,28	1	1	71,4	
	Хлеб 30г(ржаной "Бородинский")	30	2,28	1	1	69	
Итого за Обед 1		760	26,9	35,44	130	859,12	
обед 2							
	Винегрет овощной.100г	100	1,72	10,19	8	113,98	67
	Суп из овощей.200г	200	1,5	4,21	9	79,88	99,01
	Фрикадельки в соусе 105г	105	10,96	10,11	14	150,34	280
	Картофель отварной(с маслом)	150	3,03	4,73	24	152,9	125
	Кисель из плодов или ягод свежих(смородина)	200	0,07	0,02	15	183,9	350,01
	Хлеб 30г(Пшеничный)	30	2,28	1	1	71,4	
	Хлеб 30г(ржаной "Бородинский")	30	2,28	1	1	69	
Итого за обед 2		815	21,84	31,26	72	821,4	
Полдник							
	Булочка с маком Масса 100 г	100	5,4	5,19	32	174,39	438,01
	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9	160,32	385
Итого за Полдник		300	11	11,59	41	334,71	
Итого за день		2 495	76,7	97,63	326	2686,13	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом	210	5,93	11,89	43	258,13	174
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	3,14	2,24	26	134,85	380
	Хлеб 30г(Пшеничный)	30	2,28	1	1	71,4	
	Хлеб 30г(ржаной "Бородинский")	30	2,28	1	1	69	
	Мандарины	100	0,8	0,2	8	38	
Итого за Завтрак		570	14,43	16,33	79	571,38	
Обед 1							
	Салат из свеклы с яблоками 60г	60	0,67	3,7	7	63,48	54,02
	Суп картофельный с макаронными изделиями 200г	200	2,3	1,17	17	166,6	103,01
	Плов 240г	240	30,95	12,17	49	433,7	265
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	30	136,6	388
	Хлеб 30г(Пшеничный)	30	2,28	1	1	71,4	
Хлеб 30г(ржаной "Бородинский")	30	2,28	1	1	69		
Итого за Обед 1		760	39,16	19,32	105	940,78	
обед 2							
	Овощи натуральные свежие (огурцы) 60 г	60	0,48	0,06	2	84,36	71,01
	Щи из свежей капусты с картофелем.(сметана) 200г	200	1,59	5,14	6	163,19	88,01
	Котлеты или биточки рыбные(кета) 90г	90	11,27	7,55	10	152,42	234,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,62	10,49	39	194,11	171
	Кисель из плодов или ягод свежих(клюква)	200	0,11	0,04	28	87,46	350
	Хлеб 30г(Пшеничный)	30	2,28	1	1	71,4	
	Хлеб 30г(ржаной "Бородинский")	30	2,28	1	1	69	
Итого за обед 2		760	26,63	25,28	87	821,94	
Полдник							
	Крендель сахарный.	100	13,1	17,75	103	225	415
	Кефир	200	5,8	6,4	8	144,43	386
Итого за Полдник		300	18,9	24,15	111	369,43	
Итого за день		2 390	99,12	85,08	382	2703,53	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Фрикадельки в соусе 105г	105	10,96	10,11	14	150,34	280
	Каша рассыпчатая перловая с маслом	150/10	4,68	4,68	33	150,65	171
	Какао с молоком сгущенным	200	3,81	2,6	25	105,02	383
	Мандарины	100	0,8	0,2	8	38	
	Хлеб 30г(Пшеничный)	30	2,28	1	1	71,4	
	Хлеб 30г(ржаной "Бородинский")	30	2,28	1	1	69	
Итого за Завтрак		625	24,81	19,59	82	584,41	
Обед 1							
	Салат Веснушка 60г	60	1,12	3,1	7	65,53	46,03
	Суп из овощей.200г	200	1,5	4,21	9	79,88	99,01
	Рыба припущенная с соусом (минтай) 110г	110	20,03	1,22	2	197,83	227,01
	Картофельное пюре	150	2,99	4,96	12	134,97	128
	Компот из черной смородины	200	0,18	0,06	26	108,66	345
	Хлеб 30г(Пшеничный)	30	2,28	1	1	71,4	
	Хлеб 30г(ржаной "Бородинский")	30	2,28	1	1	69	
Итого за Обед 1		780	30,38	15,55	58	727,27	
обед 2							
	Салат из свеклы с зеленым горошком 60 г	60	1	3,71	5	57,27	53,02
	Суп картофельный с горохом 200г	200	4,81	4,45	16	124,55	102,02
	Гуляш из отварной говядины 100г	100	18,54	6,94	10	250,32	246
	Макаронные изделия отварные.	150	5,86	4,81	37	216,54	202,17
	Компот из кураги	200	1,92	0,11	39	161,64	348,17
	Хлеб 30г(Пшеничный)	30	2,28	1	1	71,4	
	Хлеб 30г(ржаной "Бородинский")	30	2,28	1	1	69	
	Итого за обед 2		770	36,69	22,02	109	950,72
Полдник							
	Печенье	50	3,04	0,32	19	105,32	475
	Снежок	200	5,8	6,4	8	118	386,05
	Груши..	150	0,6	0,6	15	141,3	
Итого за Полдник		400	9,44	7,32	42	364,62	
Итого за день		2 575	101,32	64,48	291	2627,02	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет с сыром 150	150	16,7	19,07	3	142,38	211,01
	Чай с лимоном	200/15/7	0,46	0,11	15	62,23	377
	Бананы	180	0,72	0,72	18	184,6	
	Хлеб 30г(Пшеничный)	30	2,28	1	1	71,4	
	Хлеб 30г(ржаной "Бородинский")	30	2,28	1	1	69	
Итого за Завтрак		612	22,44	21,9	38	529,61	
Обед 1							
	Винегрет овощной.100г	100	1,72	10,19	8	113,98	67
	Рассольник домашний 200г	200	1,85	5,22	12	110,2	102,03
	Птица отварная (курица) 100г	100	23,08	25,14	2	199,32	288,01
	Рагу из овощей 150г	150/30	2,25	68,24	14	193,28	143
	Компот из свежих плодов (клюква)	200	0,1	0,04	25	101,61	342,02
	Хлеб 30г(Пшеничный)	30	2,28	1	1	71,4	
	Хлеб 30г(ржаной "Бородинский")	30	2,28	1	1	69	
Итого за Обед 1		840	33,56	110,83	63	858,79	
обед 2							
	Овощи натуральные свежие (помидоры) 60г	60	0,66	0,12	2	14,4	71,04
	Суп картофельный 200г	200	2,02	1,98	16	120,74	97,01
	Голубцы с мясом и рисом	108/50	15,72	11,69	63	228,75	287
	Рис с овощами	150	3,13	24,67	32	116,92	
	Кисель из плодов или ягод свежих(смородина)	200	0,07	0,02	15	183,9	350,01
	Хлеб 30г(Пшеничный)	30	2,28	1	1	71,4	
	Хлеб 30г(ржаной "Бородинский")	30	2,28	1	1	69	
Итого за обед 2		828	26,16	40,48	130	805,11	
Полдник							
	Булочка дорожная	100	7,3	14,93	58	235,96	425
	Сок в ассортименте (шт/200г)	200	5		91	130,2	
Итого за Полдник		300	12,3	14,93	149	366,16	
Итого за день		2 580	94,46	188,14	380	2559,67	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога с молоком сгущ 150г	150	15,13	20,8	24	248,29	223,01
	Чай с сахаром	200/15	1		15	87,56	376
	Яблоки	150	0,6	0,6	15	70,5	
	Хлеб 30г(Пшеничный)	30	2,28	1	1	71,4	
	Хлеб 30г(ржаной "Бородинский")	30	2,28	1	1	69	
Итого за Завтрак		575	21,29	23,4	56	546,75	
Обед 1							
	Овощи натуральные свежие (огурцы) 60 г	60	0,48	0,06	2	84,36	71,01
	Суп крестьянский с крупой (2 вариант) с пшеном 200г	200	1,62	4,86	8	84,32	98,01
	Котлеты рубленые из кур 90г	90	13,5	21,82	9	186,46	296,03
	Капуста тушеная 100г	100	2,54	4,13	11	99,17	139
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15	0,35	49	112,83	349
	Хлеб 30г(Пшеничный)	30	2,28	1	1	71,4	
	Хлеб 30г(ржаной "Бородинский")	30	2,28	1	1	69	
Итого за Обед 1		710	23,85	33,22	81	707,54	
обед 2							
	Салат из моркови и изюмом 60г	60	0,76	0,08	14	63,41	66,02
	Борщ сибирский (со сметаной) 200г	200	2,89	4,26	8	100,43	113,01
	Птица или кролик, тушенные в соусе (курица) 100г	100	14,67	16,42	11	251,41	290
	Картофель отварной(с маслом)	150	3,03	4,73	24	152,9	125
	Компот из изюма	200	0,74	0,16	36	154,77	348,01
	Хлеб 30г(Пшеничный)	30	2,28	1	1	71,4	
	Хлеб 30г(ржаной "Бородинский")	30	2,28	1	1	69	
Итого за обед 2		770	26,65	27,65	95	863,32	
Полдник							
	Вафли фасованные 60г	60	4,56	0,48	29	104,72	
	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9	160,32	385
	Груши.	200	0,8	0,8	20	105,11	
Итого за Полдник		460	10,96	7,68	58	370,15	
Итого за день		2 515	82,75	91,95	290	2487,76	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом 150г	150	7,75	8,54	33	131,76	173,01
	Кофейный напиток с молоком.	200	3,1	3,44	28	154,65	379,17
	Апельсины	200	1,8	0,4	16	99,95	
	Хлеб 30г(Пшеничный)	30	2,28	1	1	71,4	
	Хлеб 30г(ржаной "Бородинский")	30	2,28	1	1	69	
Итого за Завтрак		610	17,21	14,38	79	526,76	
Обед 1							
	Овощи натуральные свежие (помидоры) 60г	60	0,66	0,12	2	14,4	71,04
	Борщ с капустой и картофелем 200г	200	1,32	1,96	8	54,75	82,01
	Гуляш из отварной говядины 100г	100	18,54	6,94	10	250,32	246
	Рис отварной. 150г	150	4,6	8,9	48	291,25	304
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	28	114,81	342
	Хлеб 30г(Пшеничный)	30	2,28	1	1	71,4	
	Хлеб 30г(ржаной "Бородинский")	30	2,28	1	1	69	
Итого за Обед 1		770	29,84	20,08	98	865,93	
обед 2							
	Салат из белокачанной капусты с клюквой 60г	60	0,88	3,06	6	74,21	46,04
	Рассольник ленинградский 200	200	2,08	5,95	14	116,63	96,01
	Биточки из говядины по -Беларусски 90г	90	19,85	6,23	5	156,92	268,17
	Бобовые отварные (горох) с маслом 150г	150	16,97	11,49	37	125,98	198
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	30	136,6	388
	Хлеб 30г(Пшеничный)	30	2,28	1	1	71,4	
	Хлеб 30г(ржаной "Бородинский")	30	2,28	1	1	69	
Итого за обед 2		760	45,02	29,01	94	750,74	
Полдник							
	Булочка с маком Масса 100 г	100	5,4	5,19	32	174,39	438,01
	Кефир	200	5,8	6,4	8	144,43	386
Итого за Полдник		300	11,2	11,59	40	318,82	
Итого за день		2 440	103,27	75,06	311	2462,25	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рассыпчатая рисовая с маслом 250г	250	5,99	13,74	63	272,85	171,05
	Сыр (порциями)	40	9,28	11,8		145,6	15
	Чай с молоком	200	1,6	1,65	17	108,35	302
	Хлеб 30г(Пшеничный)	30	2,28	1	1	71,4	
	Хлеб 30г(ржаной "Бородинский")	30	2,28	1	1	69	
	Итого за Завтрак	550	21,43	29,19	82	667,2	
Обед 1	Салат витаминный (2 вариант) 60г	60	1,1	4,08	6	65,45	49,02
	Щи из свежей капусты с картофелем.(сметана) 200г	200	1,59	5,14	6	163,19	88,01
	Тефтели 2-й вариант (из говядины) 90г	90	10,06	9,65	11	152,72	279
	Каша рассыпчатая перловая с маслом	150/10	4,68	4,68	33	150,65	171
	Компот из кураги	200	1,92	0,11	39	161,64	348,17
	Хлеб 30г(Пшеничный)	30	2,28	1	1	71,4	
	Хлеб 30г(ржаной "Бородинский")	30	2,28	1	1	69	
Итого за Обед 1	770	23,91	25,66	97	834,05		
обед 2	Салат "Степной" из разных овощей 60г	60	0,84	0,11	4	63,59	25,02
	Суп картофельный с макаронными изделиями 200г	200	2,3	1,17	17	166,6	103,01
	Жаркое по-домашнему (из говядины) 240г	240	25,32	11,09	26	306,83	259,03
	Компот из чернослива	200	0,85	0,26	41	175	307,01
	Хлеб 30г(Пшеничный)	30	2,28	1	1	71,4	
	Хлеб 30г(ржаной "Бородинский")	30	2,28	1	1	69	
	Итого за обед 2	760	33,87	14,63	90	852,42	
Полдник	Крендель сахарный.	100	13,1	17,75	103	225	415
	Кисель из плодов или ягод свежих(смородина)	200	0,07	0,02	15	183,9	350,01
	Итого за Полдник	300	13,17	17,77	118	408,9	
Итого за день		2 380	92,38	87,25	387	2762,57	

Итого за период	30 017	1133,36	1182,62	4129	31756,64	
Среднее значение за период		94,4	98,6	344,1	2646,4	

Составил _____ Оленберг Татъя

Утвердил _____