

Примерное меню приготовления блюд для учащихся 5-11 классов

Рацион: школа 5-11кл, 2022/2023

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	250	20,275	10,738	48,35	319,75	97
	Тост с джемом	30\80	0,138		38,92	102,875	912
	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,06	10,27	39,57	198
	Итого за Завтрак	567	20,673	10,798	97,54	462,195	
Обед	Овощи свежие порц	70	0,455	0,035	12,52	119	10
	Суп гороховый с мясными фрикадельками	250\30	24,764	10,449	24,653	346,12	401
	Биточки рубленые из птицы паровые.	80	10,56	15,64	10,947	211,6	543
	Спагетти отварные	180	6,6	5,7	51,3	391	373
	Соус томатный	20	0,39	0,83	3,32	22,41	285
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,8	250
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	299
	Напиток клюквенный	200	0,13		24,9	96,26	213
	Итого за Обед	940	52,939	34,094	187,92	1475,79	
Полдник	булочка с маком	50	5	10,7	48,8	260	635
	Кисломолочный продукт	250	17	16,25	10,25	147,5	528
	Итого за Полдник	300	22	26,95	59,05	407,5	
Итого за день		1 807	95,612	71,842	344,51	2345,485	

Рацион: школа 5-11кл, 2022/2023

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога	150	25,83	18,11	30,17	352,24	345
	Соус шоколадный	30	0,708	0,432	13,536	157,924	914
	Кофейный напиток с молоком	200	4,2	3,9	15,38	103,8	204
	Фрукт	150	2,25	0,75	61,5	144	383
	Итого за Завтрак	530	32,988	23,192	120,586	757,964	
Обед	Салат из квашеной капусты	80	1,391	4,123	14,898	162,892	726
	Борщ с капустой, картофелем, курицей со сметаной	250	5,85	9,41	41,91	362,85	49,06
	Филе куриное запеченое с сыром	100	23,9	43,029	10,9	487,957	543
	Картофельное пюре	180	3,34	4,13	47,13	152,65	226
	Компот из свежемороженой вишни	200	0,24	0,06	23,14	90,4	216
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,8	250
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	299
	Итого за Обед	870	44,761	62,192	157,218	1546,149	
Полдник	Слойка	160	5,8	17,8	45,3	370	776
	Напиток из шиповника	250	0,275		24,288	95	354
Итого за Полдник	410	6,075	17,8	69,588	465		
Итого за день	1 810	83,824	103,184	347,392	2769,113		

Рацион: школа 5-11кл, 2022/2023

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Детский завтрак с молоком	50/150	15,75	10,9	30,3	287	852
	Бутерброд горячий "Загорка"	100	16,5	16,875	24,875	346,25	864
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,1	197
	Итого за Завтрак	490	32,45	27,825	70,185	689,35	
Обед	Салат из сладкой кукурузы с маслом	80	2,352	4,112	26,528	171,968	730
	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной, зеленью	250	18,37	15,86	31,68	385,33	46
	Макаронник с мясом	200	23,92	25,02	56,51	451,58	657
	Соус молочный	50	1,125	2,992	15,028	45,25	236
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,8	250
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	299
	Сок	200	1		25,4	110	38
	Итого за Обед	920	56,807	49,424	215,426	1453,528	
Полдник	Бисквитная полоска с повидлом	100	7,5	4,971	63,857	315,586	916
	Кисель из свежемороженой клубники	250	0,213	0,05	36,55	140,138	217
	Итого за Полдник	350	7,713	5,021	100,407	455,724	
Итого за день	1 730	96,97	82,27	386,018	2598,602		

Рацион: школа 5-11кл, 2022/2023

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Вареники с картофелем (или вишней)	150	16,158	17,303	57,697	422,368	116
	Чай зеленый с сахаром	200			14,97	56,1	197
	Шоколад	20	14,84	3,504	5,584	76	858
	Итого за Завтрак	370	30,998	20,807	78,251	554,468	
Обед	Салат из капусты со сладким перцем	80	1,067	4,133	13,333	154,667	118
	Рассольник ленинградский	250	12,4	14,99	48,1	233,04	56
	Жаркое по-домашнему	250	22,238	19,638	41,913	485,938	164
	Компот из сухофруктов	200	0,22		19,43	76	671
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,8	250
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	299
	Итого за Обед	920	45,965	40,201	183,056	1239,045	
Полдник	Печенье песочное	100	6,76	23,14	68,88	455,7	687
	Чай фруктовый	200	0,2	0,05	14,62	55,8	203
	Итого за Полдник	300	6,96	23,19	83,5	511,5	
Итого за день		1 590	83,923	84,198	344,807	2305,013	

Рацион: школа 5-11кл, 2022/2023

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пицца школьная	200	17,2	17,4	165,4	490	690
	Фрукт	300	4,5	1,5	63	288	383
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,1	197
	Итого за Завтрак	700	21,9	18,95	243,41	834,1	
Обед	Винегрет	80	1,44	5,376	5,28	89,216	566
	Бульон с яйцом и курицей	250	17,75	14,875	1,5	290	863
	Филе куриное припущенное	80	27,728	33,792	6,512	441,552	844
	Рис припущенный	200	5,02	14,9	52,74	351,84	232
	Компот из кураги	200	1,3		33,71	133,3	211
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,8	250
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	299
	Итого за Обед	950	63,278	70,383	160,022	1595,308	
Полдник	кондитерское изделие	80	4,105	8,105	46,589	271,579	333
	Сок 200 гр	200	1		25,4	110	788
	Итого за Полдник	280	5,105	8,105	71,989	381,579	
Итого за день	1 930	90,283	97,438	475,421	2810,987		

Рацион: школа 5-11кл, 2022/2023

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная пшенная	250	9,55	18,175	45,55	282,988	617
	Сыр порц	30	7,02	19		111,3	5
	Батон	80	5,92	2,32	41,12	200	278
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,1	197
	Итого за Завтрак	560	22,69	39,545	101,68	650,388	
Обед	Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,48	3,9	276
	Щи по-уральски	250\10	15,847	13,637	59,715	349,18	46
	Котлета "Самарская аппетитка"	80	17,28	14,56	16,08	224	389
	Картофельное пюре	200	4,453	15,507	46,173	203,533	226
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,8	250
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	299
	Напиток клюквенный	200	0,13		24,9	96,26	213
	Итого за Обед	910	47,99	45,174	207,628	1166,273	
Полдник	Ватрушка с повидлом	75	4,24	1,82	50,58	222,78	398
	Кисломолочный продукт	200	5,6	15	8,2	118	528
Итого за Полдник	275	9,84	16,82	58,78	340,78		
Итого за день	1 745	80,52	101,539	368,088	2157,441		

Рацион: школа 5-11кл, 2022/2023

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет	150	2,843	13,043	2,229	137,229	678
	Сосиска отварная	60	6,6	14,34	10,02	159,6	795
	Какао "Несквик"	200	2,329	2,008	19,92	107,631	403
	Батон	90	6,66	2,61	46,26	225	278
Итого за Завтрак		500	18,432	32,001	78,429	629,46	
Обед	Салат из свеклы	80	1,76	4	17,84	175,2	78
	Суп картофельный с рыбой	250	10,35	2,99	53,36	356,5	361
	Гуляш из говядины	130	23,55	23,85	4,65	427	578
	Макароны отварные	200	5,525	4,1	49,525	307,35	300
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,8	250
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	299
	Сок 200 гр	200	1		25,4	110	788
Итого за Обед		970	52,225	36,38	211,055	1665,45	
Полдник	песочная полоска с повидлом	100	6,4	20,2	67,64	461,7	449
	Чай зеленый с лимоном	200/7	0,06	0,01	15,22	58,27	576
Итого за Полдник		307	6,46	20,21	82,86	519,97	
Итого за день		1 777	77,117	88,591	372,344	2814,88	

Рацион: школа 5-11кл, 2022/2023

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Блины	150/10	13,818	10,473	59,273	320	552
	Молоко сгущенное	30	2,1	2,37	12,85	140,5	896
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,1	197
	Фрукт	220	3,3	1,1	56,2	311,2	383
Итого за Завтрак		610	19,418	13,993	143,333	827,8	
Обед	Салат "Ароматный"	80	1,056	6,608	12,976	175,296	712
	Суп картофельный с клецками и курицей	250	10,925	13,463	35,275	260,163	392
	Чахохбили	75/75	26,8	26,6	7,6	377	412
	булгур с маслом	200	15	4,96	40,5	227	306
	Компот из свежеморож. ч/смородины.	200	0,2	0,08	21,42	83,6	216
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,8	250
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	299
Итого за Обед		955	60,706	47,238	173,666	1354,106	
Полдник	манник	100	4,6	6,014	58,271	285,471	291
	Актимель	200	5,2	5	23,4	160	288
Итого за Полдник		300	9,8	11,014	81,671	445,471	
Итого за день		1 865	89,924	72,245	398,67	2627,377	

Рацион: школа 5-11кл, 2022/2023

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Творожок	150	32	7	41	204	342
	Горячий бутерброд с сыром, колбасными изделиями.	80\30\20	14,3	15,6	30,983	320,667	573
	Кофейный напиток с молоком	200	4,2	3,9	15,38	103,8	204
	Итого за Завтрак	480	50,5	26,5	87,363	628,467	
Обед	Помидоры порционные	80	0,48		2,32	11,2	2
	Бульон с куриными фрикадельками и гренками	200/35	7,61	7,55	30,89	201,81	863
	Котлета куриная	80	13,392	18,4	24,032	274,08	388
	Рагу овощное	200	4,144	9,789	37,011	208,456	129
	Компот из сухофруктов	200	0,22		19,43	76	671
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,8	250
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	299
	Итого за Обед	950	39,201	43,092	178,348	1119,299	
Полдник	Сахаринка	75	4,35	16,36	55,27	371,8	768
	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,06	10,27	39,57	198
	Итого за Полдник	282	4,61	16,42	65,54	411,37	
Итого за день		1 712	94,311	86,012	331,251	2159,136	

Рацион: школа 5-11кл, 2022/2023

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Курник с курицей с картофелем	150	20,15	21,313	54,363	437,525	502
	Шоколад	20	4,84	3,504	5,584	76	858
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,1	197
	Итого за Завтрак	370	25,19	24,867	74,957	569,625	
Обед	Салат из свежих огурцов и помидор с маслом.	80	0,592	3,984	1,92	45,968	745
	сыр	10	2,34	3		37,1	5
	Борщ с капустой, картофелем, курицей со сметаной	250	7,313	11,763	24,888	203,563	49
	Птица тушенная с овощами	125	21,52	64,61	25,92	691,09	438
	Рис отварной	150	3,875	6,663	41,625	231,45	281
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,8	250
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	299
	Компот из свежеморож. ягод	200	0,39	0,12	24,24	97	216
	Итого за Обед	955	46,07	91,58	178,873	1595,571	
Полдник	Руллет Бисквитный	100	61	4,5	57,2	318	919
	Сок 200 гр	200	1		25,4	110	788
	Итого за Полдник	300	62	4,5	82,6	428	
Итого за день		1 625	133,26	120,947	336,43	2593,196	

Рацион: школа 5-11кл, 2022/2023

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная рисовая	250	5,44	12,74	37,12	319,8	369
	Масло сливочное шоколадное	15	0,13	7,25	10,09	66,1	10
	Батон	80	5,92	2,32	41,12	200	278
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,1	197
	Итого за Завтрак	490	11,69	22,36	103,34	642	
Обед	Овощи свежие порц	80	0,52	0,04	12,88	13,6	11
	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	9,7	15,675	28,538	189,575	46
	говядина в сочке	75	25,35	28,2	2,4	364,5	366
	Макароны отварные	200	4,42	3,28	31,62	265,88	300
	Напиток из шиповника	200	0,22		19,43	76	354
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,8	250
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	299
	Итого за Обед	840	50,25	48,635	155,148	1198,955	
Полдник	Корж молочный	75	5,45	8,43	55,19	304,34	456
	Кисломолочный продукт	250	7	6,25	10,25	147,5	528
Итого за Полдник	325	12,45	14,68	65,44	451,84		
Итого за день	1 655	74,39	85,675	323,928	2292,795		

Рацион: школа 5-11кл, 2022/2023

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Булочка Домашняя	100	7,48	11,82	61,78	366,24	493
	Ветчина	50	6,1	14		150,5	565
	Сыр	30	7,02	9		111,3	894
	Чай зеленый с лимоном	200/7	0,06	0,01	15,22	58,27	576
	Фрукт	220	3,3	1,1	53,02	211,2	383

Итого за Завтрак		607	23,96	35,93	130,02	897,51	
Обед							
	салат школьные годы	100	1,5	10,1	4,4	115	36
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250\30	12,006	9,128	34,886	224,459	69
	Филе куриное запеченное	100	35,253	41,533	1,187	520,96	842
	Рис припущенный	200	3,875	6,663	41,625	231,45	281
	Компот из свежемороженой вишни	200	0,24	0,06	23,14	90,4	216
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,8	250
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	299
Итого за Обед		970	61,414	58,824	161,118	1471,669	
Полдник							
	Кондитерское изделие	100	2,28	0,24	14,58	71,4	332
	Кисель из свежемороженой вишни	200	0,17	0,04	29,24	112,11	217
Итого за Полдник		300	2,45	0,28	43,82	183,51	
Итого за день		1 877	87,824	95,034	334,958	2552,689	

Рацион: школа 5-11кл, 2022/2023

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Крем творожный	150	16,5	7,5	30	353,5	644
	Сыр порц	30	7,02	9		111,3	5
	Кофейный напиток с молоком	200	4,2	3,9	15,38	103,8	204
	Батон	80	5,92	2,32	41,12	200	278
Итого за Завтрак		460	33,64	22,72	86,5	668,6	
Обед	Салат из моркови с чесноком	70	0,76	2,53	3,78	41,81	400
	Свекольник со сметаной и зеленью	250\10	3,714	7,429	35,216	138,667	771
	Запеканка картофельная с мясом	200	24,852	29,11	68,761	545,884	179
	Сок 200 гр	200	1		25,4	110	788
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,8	250
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	299
Итого за Обед		880	41,139	41,286	193,437	1154,871	
Полдник	Слойка	160	5,8	17,8	45,3	370	776
	Напиток из шиповника	200	0,22		19,43	76	354
Итого за Полдник		310	12,32	8,76	33,39	266	
Итого за день		1 650	87,099	72,766	313,327	2089,471	

Рацион: школа 5-11кл, 2022/2023

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Блинчики с джемом	180	13,492	14,88	91,258	492,029	1 031,00
	Шоколад	20	4,84	3,504	5,584	76	858
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,1	197
Итого за Завтрак		375	18,532	18,434	111,852	624,129	
Обед	Салат из свеклы с черносливом, грецкими орехами и чесноком	80	0,74	4,16	6,71	66,3	748,01

Суп из овощей с курицей	250	7,63	10,08	8,84	162,28	58,01	
Фрикадельки из кур	80	16,6	20,253	11,68	292,773	847	
Соус сметанный с томатом	50	0,85	5,25	3,64	76,28	798	
булгур с маслом	200	7,75	7,91	42,45	261,1	21	
Компот из сухофруктов	200	1,886		123,771	491,143	210	
Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,8	250	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	299	
Итого за Обед	870	45,516	47,463	254,441	1614,786		
Полдник							
	Сочник с творогом.	110	12,62	25,97	59,08	506,75	925
	Актимель	200	6,5	6,25	29,25	200	288
Итого за Полдник	330	12,54	13,103	90,863	541,693		
Итого за день	1 575	76,588	79	457,156	2780,608		

Рацион: школа 5-11кл, 2022/2023

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сосиска в тесте	100	10,98	16,61	61,84	412,29	794
	Какао "Несвик"	200	2,329	2,008	19,92	107,631	403
	Фрукт	220	3,3	1,1	46,2	211,2	383
Итого за Завтрак		520	16,609	19,718	127,96	731,121	
Обед							
	Овощи свежие порц	80	0,52	0,04	2,88	13,6	10
	Суп лапша с зеленью и курицей	250	12,64	3,44	21,04	85,6	357
	Филе куриное запеченное на пару	80	24,528	30,56	6,4	399,136	844
	Картофельное пюре	100	2,227	2,753	38,087	201,767	226
	Капуста тушеная	100	2,42	3,64	20,97	84,38	233
	Компот из сухофруктов	200	0,22		19,43	76	671
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	250
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	299
Итого за Обед		810	36,155	40,943	130,557	964,483	
Полдник							
	кондитерское изделие	100	3,625	11,125	38,313	231,25	776
	Сок	200	1		25,4	110	38
Итого за Полдник		300	4,625	11,125	63,713	341,25	
Итого за день		1 630	57,389	71,786	322,23	2036,854	

Рацион: школа 5-11кл, 2022/2023

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная молочная с маслом и ягодами	250	10,513	16,325	65,888	439,175	94
	Масло сливочное	10	0,13	17,25	0,09	166,1	10
	Батон	80	5,92	2,32	41,12	200	278
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,1	197
Итого за Завтрак		540	16,763	35,945	122,108	861,375	

Обед							
	Овощная нарезка	80	0,52	0,04	2,88	113,6	11
	Борщ с мясом, фасолью и сметаной	250	4,7	15,7	21,5	315	490
	Голень запеченная	100	37,507	19,6	1,067	341,773	293
	Картофельное пюре	200	3,34	14,13	37,13	252,65	226
	Компот из свежеморож. клубники	200	0,24	0,06	23,14	90,4	216
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,8	250
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	299
Итого за Обед	880	56,347	50,97	145,997	1402,823		
Полдник							
	Плюшка московская.	80	7,28	7,6	58,224	277,504	696
	Кисломолочный продукт	200	5,6	5	8,2	118	528
Итого за Полдник	280	12,88	12,6	66,424	395,504		
Итого за день	1 700	85,99	99,515	334,529	2659,702		

Рацион: школа 5-11кл, 2022/2023

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Мюсли с молоком или йогуртом	250	10,188	6,125	22,185	233,75	852
	Горячий бутерброд с сыром, колбасными изделиями	110	12,075	9,9	29,663	303,5	572
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,1	197
	Итого за Завтрак	560	22,463	16,075	66,858	593,35	
Обед	Салат пикантный	80	14,64	10,24	22,24	120,8	120
	Суп картофельный с вермишелью и курицей	250\20	18,789	8,195	33,868	304,714	71
	Биточки "Школьник"	100	15,8	22,2	8,2	392	924
	Каша гречневая	200	4,92	8,24	35,93	289,98	230
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,8	250
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	299
	Сок 200 гр	200	1		25,4	110	788
	Итого за Обед	940	65,189	50,315	185,918	1506,894	
Полдник	Слойка	160	5,8	17,8	45,3	370	776
	Напиток из кураги	200	1,04		30,96	121,6	670
	Итого за Полдник	360	6,84	17,8	76,26	491,6	
Итого за день		1 860	94,492	84,19	329,036	2591,844	

Рацион: школа 5-11кл, 2022/2023

Неделя: 4

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны отварные	150	5,525	4,1	39,525	307,35	300
	Сардельки отварные	80	17,6	13,6	1,52	458,4	766
	Какао "Несквик"	200	2,329	2,008	19,92	107,631	403
	Фрукт	220	3,3	1,1	46,2	211,2	383
	Батон	60	4,44	1,74	30,84	150	278
	Итого за Завтрак	710	33,194	22,548	138,005	1234,581	

Обед							
	салат картофельный с зеленым горошком	80	1,333	4,133	17,2	172	68
	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной, зеленью	250	15,37	10,86	21,68	285,33	46
	Плов	225	27,3	25,8	27,7	422	394
	Компот из кураги и чернослива	200	0,66		31,32	122,64	630
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,8	250
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	299
Итого за Обед	870	54,703	42,233	158,18	1291,37		
Полдник							
	песочный уголок	75	15,13	15	35	393	922
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,1	197
Итого за Полдник	250	15,33	15,05	50,01	449,1		
Итого за день	1 830	103,227	79,831	346,195	2975,051		

Рацион: школа 5-11кл, 2022/2023

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Вареники ленивые с маслом	200	10,19	27,2	38,81	305,36	117
	Молоко сгущенное	30	10,1	12,37	12,85	140,5	896
	Сыр порц	20	4,68	10		100,2	50
	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,06	10,27	39,57	198
	Батон	60	4,44	1,74	30,84	150	278
Итого за Завтрак		442	29,67	51,37	92,77	735,63	
Обед	Икра кабачковая	80	1,52	7,12	16,16	195,2	41
	Суп картофельный с фасолью	250	15,51	14,25	29,1	238,7	63
	Шницель из говядины	100	20,04	16,6	10,06	389,84	853
	Картофель запеченный	200	5,741	10,518	39,565	284,482	602
	Компот из свежеморож. клубники	200	0,24	0,06	23,14	90,4	216
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,8	250
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	299
Итого за Обед		970	53,091	49,988	178,305	1488,022	
Полдник	Кондитерское изделие	80	1,824	0,192	51,664	397,12	332
	Актимель	200	15,2	5	23,4	160	288
Итого за Полдник		280	17,024	5,192	75,064	557,12	
Итого за день		1 692	99,785	106,55	346,139	2780,772	

Рацион: школа 5-11кл, 2022/2023

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Булочка ванильная	100	5,94	8,48	69,54	362,38	249
	Йогурт	150	4,2	3,75	6,15	108,5	347
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,1	197
	Фрукт	220	3,3	1,1	46,2	241,2	383

Итого за Завтрак		670	13,64	13,38	136,9	768,18	
Обед							
	Салат из свежих огурцов	80	0,693	4,4	1,747	49,36	981
	Сыр порц	10	2,34	3		37,1	5
	Яйцо вареное	10	10,8	46	2,8	628	532
	Бульон с яйцом и курицей	250	9,391	9,317	1,098	225,638	863
	Бефстроганов из говядины	125	18,75	5	5	462,5	168
	Спагетти отварные	200	5,58	4,8	51,3	391	373
	Напиток из кураги	200	1,04		30,96	121,6	670
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,8	250
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,6	299
Итого за Обед		1 005	58,634	73,957	153,185	2204,598	
Полдник							
	Кондитерское изделие	100	2,28	0,24	44,58	91,4	332
	Сок 200 гр	200	1		25,4	110	788
Итого за Полдник		300	3,28	0,24	69,98	201,4	
Итого за день		1 975	75,554	87,577	360,065	3174,178	

Итого за период	35 035	1767,062	3433,69	7287,281	52116	
Среднее значение за период		88,35	171,7	365	2606	

Составил _____ Зав. производств

Утвердил _____

	Пищевые вещества			Энергетическая
	Белки	Жиры	Углеводы	
итого	88	89	365	2606
Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20	90	92	383	2720
%	98	96	95	96
1	95,612	71,842	344,51	2345,485
2	83,824	103,184	347,392	2769,113
3	96,97	82,27	386,018	2598,602
4	83,923	84,198	344,807	2305,013
5	90,283	97,438	475,421	2810,987
6	80,52	101,539	368,088	2157,441
7	77,117	88,591	372,344	2814,88
8	89,924	72,245	398,67	2627,377
9	94,311	86,012	331,251	2159,136
10	133,26	120,947	336,43	2593,196
11	74,39	85,675	323,928	2292,795
12	87,824	95,034	334,958	2552,689
13	87,099	72,766	313,327	2089,471
14	76,588	79	457,156	2780,608
15	57,389	71,786	322,23	2036,854
16	85,99	99,515	334,529	2659,702
17	94,492	84,19	329,036	2591,844
18	103,227	79,831	346,195	2975,051
19	99,785	106,55	346,139	2780,772
20	75,554	87,577	360,065	3174,178
	1768,082	1770,19	7287,281	52115,94