

УТВЕРЖДЕНО

приказом №142 от 31.08.2023

ЧОУ СОШ "Общеобразовательный центр "Школа"

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: школа 1-4 кл 2023/2024

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша из разных круп вязкая ал д	200	6	5	10	187	852,02
	Джем яблочный порц ал д	20	5	6		74	5,04
	Чай черный	200			15	56	197
	Батон	30	2	1	15	75	278
<b>Итого за Завтрак</b>		460	13	19	40	458	
<b>Обед</b>							
	Овощи свежие порц	60			2	10	0,1
	Борщ с мясом, фасолью - ал д	200	5	6	12	115	49,08
	Биточки рубленые из птицы паровые.	60			1	9	543,02
	Каша гречневая вязкая с раст маслом	150	5	8	26	190	230,48
	Хлеб пшеничный	80	6	1	40	181	250
	Хлеб ржаной	60	4	1	21	109	299
	Напиток клюквенный	200			25	96	213
<b>Итого за Обед</b>		810	20	16	127	710	
<b>Полдник</b>							
	Язычок слоеный бездрожжевой ал д	50	5	3	29	160	635
	Чай зеленый ал д	200	6	5	8	118	528,05
<b>Итого за Полдник</b>		250	11	8	37	278	
<b>Итого за день</b>		1 520	44	43	204	1446	

Рацион: школа 1-4 кл 2023/2024

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Икра кабачковая ал д	150	26	18	20	352	345,07
	Макароны отварные безглют ал д	30	1		14	58	914
	Чай зеленый	200	4	4	15	104	204,03
	Фрукт	220	3	1	46	211	383,18
<b>Итого за Завтрак</b>		600	34	23	95	725	
<b>Обед</b>							
	Салат из квашеной капусты	60	1	3	4	47	726
	Суп гороховый с мясными фрикадельками	200	11	7	18	177	401
	Филе куриное запеченное ал д	70	21	27	6	349	844
	Картофельное пюре с раст маслом ал д	100	2	3	18	102	226,01
	кабачки, запеченные ал д	100	2	14	10	185	859
	Компот из свежемороженой вишни	200			23	90	216,05
	Хлеб ржаной	60	4	1	21	109	299
	Хлеб пшеничный	80	6	1	40	181	250
<b>Итого за Обед</b>		870	47	56	140	1240	
<b>Полдник</b>							
	Кондитерское изделие ал д	100	4	11	28	231	776
	Напиток из шиповника ал д	200			19	76	354
<b>Итого за Полдник</b>		300	4	11	47	307	
<b>Итого за день</b>		1 770	85	90	282	2272	

Рацион: школа 1-4 кл 2023/2024

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша гречневая вязкая ал д	200	8	9	39	256	97,1
	Тост с джемом	70			9	35	912
	Чай с сахаром	200			15	56	197
	Фрукт	220	3	1	46	211	383,18
<b>Итого за Завтрак</b>		690	11	10	109	558	
<b>Обед</b>							
	Салат из сладкой кукурузы с маслом	60	2	3	5	54	730
	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью ал д	200	7	9	9	148	145
	Макаронник с мясом ал д	170	27	23	53	512	657
	Соус томатный ал д	30	1	2	4	37	283
	Сок	200	2		38	165	789
	Хлеб пшеничный	80	6	1	40	181	250
	Хлеб ржаной	60	4	1	21	109	299
<b>Итого за Обед</b>		800	49	39	170	1206	
<b>Полдник</b>							
	язычок слоеный бездрожжевой с изюмом ал д	60	4	3	38	189	916,01
	Кисель из свежемороженой ягоды ал д	200			29	112	217,14
<b>Итого за Полдник</b>		260	4	3	67	301	
<b>Итого за день</b>		1 750	64	52	346	2065	

Рацион: школа 1-4 кл 2023/2024

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Вареники с картофелем ал д	150	12	15	16	248	116,04
	Чай зеленый с сахаром	200			15	56	197,02
	Кондитерское изделие ал д	20	5	4	6	76	858
<b>Итого за Завтрак</b>		370	17	19	37	380	
<b>Обед</b>							
	Морковь с сахаром	60	1		7	32	13
	Рассольник ленинградский ал д	200	2	4	14	106	56,01
	Шашлык из куриного филе ал д	75	21	28	1	343	890,01
	Рис припущенный с растит маслом ал д	150	4	4	41	204	232,01
	Компот из сухофруктов	200			26	101	671
	Хлеб пшеничный	80	6	1	40	181	250
	Хлеб ржаной	60	4	1	21	109	299
<b>Итого за Обед</b>		825	38	38	150	1076	
<b>Полдник</b>							
	Слойка с курагой бездрожжевая ал д	50	5	18	47	367	
	Чай черный ал д	100	3	3	12	80	875
<b>Итого за Полдник</b>		150	8	21	59	447	
<b>Итого за день</b>		1 345	63	78	246	1903	

Рацион: школа 1-4 кл 2023/2024

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Пицца школьная с филе индейки ал д	150	11	16	47	365	610
	Фрукт	220	3	1	46	211	383,18
	Чай черный ал д	200			15	56	197,03
<b>Итого за Завтрак</b>		570	14	17	108	632	
<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы с черносливом раст маслом ал д	60	1	5	12	98	748
	Бульон с яйцом и курицей	200	30	12	1	232	863
	Жаркое по-домашнему с раст маслом ал д	200	18	16	26	309	164
	Компот из кураги	200	1		34	133	211
	Хлеб пшеничный	80	6	1	40	181	250
	Хлеб ржаной	60	4	1	21	109	299
<b>Итого за Обед</b>		800	60	35	134	1062	
<b>Полдник</b>							
	Кондитерское изделие ал д	50	1		7	36	332,04
	Сок зеленое яблоко 200 гр ал д	200	1		25	110	788,11
<b>Итого за Полдник</b>		250	2		32	146	
<b>Итого за день</b>		1 620	76	52	274	1840	

Рацион: школа 1-4 кл 2023/2024

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеничная вязкая ал д	200	8	7	36	226	617,01
	Джем порц ал д	20	5	6		74	5,04
	Чай зеленый ал д	200			15	56	197
	Батон	80	6	2	41	200	278
<b>Итого за Завтрак</b>		500	19	15	92	556	
<b>Обед</b>							
	Овощи свежие порц	60			2	10	0,1
	Свекольник с зеленью ал д	200	3	6	12	112	771
	Котлета куриная ал д	60	10	14	11	206	388,02
	Каша гречневая с овощами с раст маслом ал д	150	9	5	50	274	230,05
	Напиток клюквенный	200			25	96	213
	Хлеб пшеничный	80	6	1	40	181	250
	Хлеб ржаной	60	4	1	21	109	299
<b>Итого за Обед</b>		810	32	27	161	988	
<b>Полдник</b>							
	Рогалик бездрожжевой с повидлом ал д	75	4	2	51	223	398
	Напиток витаминный ал д	200	6	5	8	118	528,05
<b>Итого за Полдник</b>		275	10	7	59	341	
<b>Итого за день</b>		1 585	61	49	312	1885	

Рацион: школа 1-4 кл 2023/2024

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша гречневая вязкая ал д	150	2	9	2	96	678
	Мясо отварное ал д	50	5	12	1	133	795,01
	Джем порц ал д	15		11		99	1,02
	Чай черный ал д	200	2	2	18	95	403
	Батон	30	6	2	41	200	278
<b>Итого за Завтрак</b>		450	15	36	62	623	
<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы, квашен.капусты и зел.горошка	50	1	3	4	42	749,01
	Суп картофельный с мясом ал д	200	6	5	18	135	69,05
	Гуляш из говядины с раст маслом ал д	100	16	16	3	218	578
	Макароны отварные безглют ал д	150	4	3	29	153	300
	Сок зеленое яблоко 200 гр ал д	200	1		25	110	788
	Хлеб пшеничный	80	6	1	40	181	250
	Хлеб ржаной	60	4	1	21	109	299
<b>Итого за Обед</b>		840	38	29	140	948	
<b>Полдник</b>							
	Слойка с изюмом бездрожжевая ал д	75	4	16	55	372	768
	Чай зеленый ал д	200			15	56	576
<b>Итого за Полдник</b>		275	4	16	70	428	
<b>Итого за день</b>		1 565	57	81	272	1999	

Рацион: школа 1-4 кл 2023/2024

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Рис припущенный с овощами ал д	100	8	6	23	191	552
	Бутерброд с повидлом ал д	30	2	2	3	41	896,02
	Фрукт	220	3	1	46	211	383,18
	Чай черный ал д	200			15	56	197,03
<b>Итого за Завтрак</b>		550	13	9	87	499	
<b>Обед</b>							
	Овощи свежие порц	60			2	10	0,1
	Бульон с куриными фрикадельками и гренками	200	6	6	1	87	863,01
	Котлеты по-самарски ал д	60	9	9	7	140	391,01
	Рагу овощное с раст маслом ал д	150	3	5	16	118	382
	Компот из свежеморож. ч/смородины.	200			21	84	216,01
	Хлеб пшеничный	80	6	1	40	181	250
	Хлеб ржаной	60	4	1	21	109	299
<b>Итого за Обед</b>		810	28	22	108	729	
<b>Полдник</b>							
	Язычок слоеный бездрожжевой ал д	50	7	7	24	180	827
	Чай зеленый ал д	200	3	3	12	80	288
<b>Итого за Полдник</b>		150	10	10	36	260	
<b>Итого за день</b>		1 510	51	41	231	1488	



Рацион: школа 1-4 кл 2023/2024

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Киша пшениная вязкая ал д	130	28	6	182	177	342
	Буиерброд с отварным мясом ал д	80	6	10	12	161	574
	Чай зеленый ал д	200	4	4	15	104	204,03
<b>Итого за Завтрак</b>		410	38	20	209	442	
<b>Обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты	60	1	2	5	42	26
	Суп картофельный с клецками и курицей ал д	200	7	8	16	161	392
	Плов из индейки ал д	200	5	12	55	332	394,02
	Компот из сухофруктов	200			26	101	671
	Хлеб пшеничный	80	6	1	40	181	250
	Хлеб ржаной	60	4	1	21	109	299
<b>Итого за Обед</b>		800	23	24	163	926	
<b>Полдник</b>							
	Кондитерское изделие ал д	70	2		10	50	332,04
	Чай черный ал д	200			10	38	198
<b>Итого за Полдник</b>		270	2		20	88	
<b>Итого за день</b>		1 480	63	44	392	1456	

Рацион: школа 1-4 кл 2023/2024

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Курник из бездрожжевого теста с курицей с картофелем ал д	120	16	17	35	350	502
	Фрукт	200	3	1	42	192	383,18
	Чай с сахаром	200			15	56	197,03
<b>Итого за Завтрак</b>		520	19	18	92	598	
<b>Обед</b>							
	Салат из свежих огурцов и помидор с зел.луком	70	1	3	2	40	744
	Борщ с капустой, картофелем, курицей ал д	200	6	9	12	163	49,06
	Птица тушенная с овощами ал д	75	16	48	4	518	438
	Рис припущенный с праст маслом ал д	150	8	25	88	586	232
	Компот из свежзаморож. ягод	200			24	97	216,1
	Хлеб пшеничный	80	6	1	40	181	250
	Хлеб ржаной	60	4	1	21	109	299
<b>Итого за Обед</b>		835	41	87	191	1694	
<b>Полдник</b>							
	Язычок слоеный бездрожжевой ал д	70	43	3	40	223	919
	Сок зеленое яблоко 200 гр ал д	200	1		25	110	788,11
<b>Итого за Полдник</b>		270	44	3	65	333	
<b>Итого за день</b>		1 625	104	108	348	2625	

Рацион: школа 1-4 кл 2023/2024

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Рис припущенный с морковью ал д	200	5	3	37	20	369,01
	Джем порц ал д	15		11		99	1,02
	Чай черный ал д	200			15	56	197,03
	Батон .	80	6	2	41	200	486
<b>Итого за Завтрак</b>		495	11	16	93	375	
<b>Обед</b>							
	Овощи свежие порц	60			2	10	0,1
	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, зеленью ал д	200	6	8	9	136	46,02
	Биточки "Школьник" ал д	50	8	11	4	146	924
	Спагетти отварные безглют ал д	150	6	5	31	191	373
	Хлеб пшеничный	80	6	1	40	181	250
	Хлеб ржаной	60	4	1	21	109	299
	Напиток из шиповника ал д	200			19	76	354
<b>Итого за Обед</b>		800	30	26	126	849	
<b>Полдник</b>							
	Слойка бездрожжевая с курагой ал д	075	11	17	109	601	456
	Напиток витаминный ал д	200	6	5	8	118	528,05
<b>Итого за Полдник</b>		275	17	22	117	719	
<b>Итого за день</b>		1 570	58	64	336	1943	

Рацион: школа 1-4 кл 2023/2024

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Овощное рагу ал д	150	4	6	31	183	493
	Буженина отварная ал д	30	9	6		93	554
	Батон	30					97
	Джем порц	25				2	674
	Чай зеленый ал д	200			15	56	576
	Фрукт	200	3	1	42	192	383,18
<b>Итого за Завтрак</b>		535	16	13	88	526	
<b>Обед</b>							
	Салат школьные годы	60					36
	Суп картофельный с мясными фрикадельками ал д	200	9	7	18	160	69,01
	Филе куриное с овощами ал д	60	17	21	2	259	845
	Булгур с раст маслом ал д	150	2	4	11	84	233,11
	Компот из сухофруктов	200			22	86	210
	Хлеб пшеничный	80	6	1	40	181	250
	Хлеб ржаной	60	4	1	21	109	299
<b>Итого за Обед</b>		810	38	34	114	879	
<b>Полдник</b>							
	Кондитерское изделие ал д	50	1		7	36	332,04
	Чай фруктовый ал д	200			15	56	203,04
<b>Итого за Полдник</b>		250	1		22	92	
<b>Итого за день</b>		1 595	55	47	224	1497	

Рацион: школа 1-4 кл 2023/2024

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Рис припущенный с овощами ал д	150	2	4	11	84	233,38
	Фруктовое пюре ал д	90	28	6	182	177	342
	Чай зеленый ал д	200			15	56	197,03
	Батон .	50	4	1	26	125	486
<b>Итого за Завтрак</b>		410	134	106	229	1680	
<b>Обед</b>							
	Огурец соленый	30				4	276
	Свекольник с зеленью ал д	200	3	6	12	112	771
	Запеканка картофельная с мясом ал д	160	19	16	37	359	179,05
	Сок зеленое яблоко 200 гр ал д	200	1		25	110	788
	Хлеб пшеничный	80	6	1	40	181	250
	Хлеб ржаной	60	4	1	21	109	299
<b>Итого за Обед</b>		730	33	24	135	875	
<b>Полдник</b>							
	Язычок слоеный бездрожжевой ал д	110	4	12	31	254	776
	Напиток из кураги	200	1		31	122	670
<b>Итого за Полдник</b>		310	5	12	62	376	
<b>Итого за день</b>		1 450	172	142	426	2931	

Рацион: школа 1-4 кл 2023/2024

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Блины п/ф	105	9	7	25	201	552
	Джем	30	5		688	2650	291
	Чай черный ал д	200	3	3	20	114	199
	Фрукт	200	3	1	42	192	383,18
<b>Итого за Завтрак</b>		535	20	11	775	3157	
<b>Обед</b>							
	Морковь с сахаром	50	1		6	27	13
	Суп из овощей с курицей ал д	200	7	9	8	148	58,01
	Биточки особые ал д	50	10	11	5	161	269
	Каша гречневая рассыпчатая с раст маслом ал д	150	9	5	46	255	230
	Компот из свежеморож. ч/смородины.	200			21	84	216,01
	Хлеб пшеничный	80	6	1	40	181	250
	Хлеб ржаной	60	4	1	21	109	299
<b>Итого за Обед</b>		790	37	27	147	965	
<b>Полдник</b>							
	Слойка бездрожжевая с курагой ал д	100	11	8	13	173	858,01
	Чай черный ал д	200			15	56	576
<b>Итого за Полдник</b>		300	11	8	28	229	
<b>Итого за день</b>		1 625	68	46	950	4351	

Рацион: школа 1-4 кл 2023/2024

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Мясное изделие, запеченное в слоеном тесте ал д	100	11	17	32	312	794
	Чай зеленый ал д	200	2	2	18	95	403
	Фрукт	220	3	1	46	211	383,18
<b>Итого за Завтрак</b>		520	16	20	96	618	
<b>Обед</b>							
	Салат мясной	60	4	8	4	107	757,01
	Суп лапша с зеленью и курицей ал д	200	3	3	11	86	357
	Филе куриное на пару ал д	50	17	21	4	276	844,01
	Овощное рагу с кабачками ал д	150	3	10	19	175	215
	Компот из сморж ягоды ал д	200			28	111	323,05
	Хлеб пшеничный	80	6	1	40	181	250
	Хлеб ржаной	60	4	1	21	109	299
<b>Итого за Обед</b>		800	37	44	127	1045	
<b>Полдник</b>							
	Кондитерское изделие ал д	75	2		11	54	332,04
	Сок зеленое яблоко 200 гр ал д	200	1		25	110	38
<b>Итого за Полдник</b>		275	3		36	164	
<b>Итого за день</b>		1 595	56	64	259	1827	

Рацион: школа 1-4 кл 2023/2024

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша гречневая вязкая с овощами и растит маслом ал д	200	8	11	42	286	272
	Джем порц ал д	20					97
	Чай с сахаром	200			15	56	197,03
	Батон	50	4	1	26	125	278
<b>Итого за Завтрак</b>		480	12	19	83	533	
<b>Обед</b>							
	Икра кабачковая	60	1	5	5	71	41,01
	Борщ с капустой, картофелем, мясом ал д	200	7	8	11	141	49
	Голень запеченная	75	28	7	1	181	293,03
	Картофельное пюре с растит маслом ал д	150	3	4	27	153	226,02
	Компот из сухофруктов	200			22	86	210
	Хлеб пшеничный	80	6	1	40	181	250
	Хлеб ржаной	60	4	1	21	109	299
<b>Итого за Обед</b>		825	49	26	127	922	
<b>Полдник</b>							
	Слойка бездрожжевая с изюмом ал д	50	4	4	28	164	696
	Напиток витаминный ал д	200	6	5	8	118	528,05
<b>Итого за Полдник</b>		250	10	9	36	282	
<b>Итого за день</b>		1 555	71	54	246	1737	



Рацион: школа 1-4 кл 2023/2024

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша "Дружба" вязкая ал д	200	6	5	10	187	852,03
	Бутерброд с отварным мясом ал д	80	6	10	12	161	574
	Чай с сахаром	200			15	56	197,03
	Фрукт	220	3	1	46	211	383,18
<b>Итого за Завтрак</b>		700	15	16	83	615	
<b>Обед</b>							
	Винегрет овощной с капустой ал д	60	1	7	5	91	32,04
	Суп картофельный с вермишелью и курицей ал д	200\20	7	7	19	167	71,06
	Биточки "Школьник" ал д	60	9	13	5	175	924
	Каша гречневая вязкая с раст маслом ал д	150	5	8	26	190	230,48
	Хлеб пшеничный	80	6	1	40	181	250
	Хлеб ржаной	60	4	1	21	109	299
	Сок зеленое яблоко 200 гр ал д	200	1		25	110	788
<b>Итого за Обед</b>		830	33	37	141	1023	
<b>Полдник</b>							
	Язычок слоеный бездрожжевой ал д	80	6	18	45	370	776
	Напиток из кураги	200	1		31	122	670
<b>Итого за Полдник</b>		360	7	18	76	492	
<b>Итого за день</b>		1 890	55	71	300	2130	

Рацион: школа 1-4 кл 2023/2024

Неделя: 4

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Макароны отварные безглют ал д	150	4	3	29	153	300
	Яйцо отварное порц ал д	20	102	92	6	1256	532,01
	Джем порц ал д	10		7		66	1,01
	Чай черный ал д	200	2	2	18	95	403
	Батон	60	4	2	31	150	278
<b>Итого за Завтрак</b>		440	112	106	84	1720	
<b>Обед</b>							
	Салат пикантный	60	3	8	2	91	120
	Щи из свежей капусты с картофелем, курицей, зеленью ал д	200	6	8	9	136	46,03
	Плов из индейки с раст маслом ал д	200	17	16	28	322	394
	Компот из сухофруктов	200			26	101	671
	Хлеб пшеничный	80	6	1	40	181	250
	Хлеб ржаной	60	4	1	21	109	299
<b>Итого за Обед</b>		800	36	34	126	940	
<b>Полдник</b>							
	Кондитерское изделие ал д	50	3	12	29	228	687
	Чай черный ал д	200			15	56	197,03
<b>Итого за Полдник</b>		250	3	12	44	284	
<b>Итого за день</b>		1 490	151	152	254	2944	

Рацион: школа 1-4 кл 2023/2024

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Гуляш из говядины с раст маслом ал д	50/50	12	15	16	248	116,03
	Каша пшенная вязкая ал д	150	5	6		74	5,04
	Чай зеленый ал д	200/7			10	40	198
	Батон	60	4	2	31	150	278
	Фрукт	220	3	1	46	211	383,18
<b>Итого за Завтрак</b>		657	24	24	103	723	
<b>Обед</b>							
	Овощи свежие порц	60			2	10	0,1
	Суп картофельный с фасолью ал д	200	4	3	14	102	63
	Котлета куриная. ал д	60	10	14	11	206	388,02
	Картофель запеченный с раст маслом ал д	150	584	1904	4598	36795	600
	Компот из свежеморож. ч/смородины.	200			21	84	216,01
	Хлеб пшеничный	80	6	1	40	181	250
	Хлеб ржаной	60	4	1	21	109	299
<b>Итого за Обед</b>		810	608	1923	4707	37487	
<b>Полдник</b>							
	Слойка бездрожжевая с изюмом ал д	75	8	23	53	440	922,01
	Напиток витаминный ал д	200	5	5	23	160	288
<b>Итого за Полдник</b>		275	13	28	76	600	
<b>Итого за день</b>		1 742	645	1975	4886	38810	

Рацион: школа 1-4 кл 2023/2024

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Макаронник с мясом ал д	150	4	4	6	89	347
	Язычок слоеный бездрожжевой ал д	050	4	4	35	181	249
	Чайзеленый ал д	200			15	56	197,03
	Фрукт	220	3	1	46	211	383,18
<b>Итого за Завтрак</b>		630	11	16	102	603	
<b>Обед</b>							
	Салат из св огурцов и помидор с зел.луком	60	1	6	2	64	744,02
	Бульон с яйцом и курицей ал д	200	30	12	1	232	863
	Мясо тушеное с луком ал д	50/50	15	4	4	114	168,07
	Спагетти отварные безглют ал д	150	6	5	31	191	373
	Напиток из кураги	200	1		31	122	670
	Хлеб пшеничный	80	6	1	40	181	250
	Хлеб ржаной	60	4	1	21	109	299
<b>Итого за Обед</b>		850	63	29	130	1013	
<b>Полдник</b>							
	Кондитерское изделие ал д	100	2		15	71	332,04
	Сок зеленое яблоко 200 гр ал д	200	1		25	110	788,11
<b>Итого за Полдник</b>		300	3		40	181	
<b>Итого за день</b>		1 780	77	45	272	1797	
<b>Итого за период</b>		32 062	2076	3298	11060	78946	
<b>Среднее значение за период</b>			103,8	164,9	553	3947,3	