

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 5-11кл 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	250	7	6	13	234	852,02
	Джем яблочный порц ал д	10		7		66	1,01
	Чай черный	20	5	6		74	5,04
	Батон	200			15	56	197,03
<b>Итого за Завтрак</b>		480	12	19	28	430	
<b>Обед</b>							
	Овощи свежие порц	100	1		4	17	0,1
	Борщ с мясом, фасолью - ал д	250	6	7	14	144	49,08
	Биточки рубленые из птицы паровые.	80	1	1	1	12	543,02
	Каша гречневая вязкая с раст маслом	180	6	10	31	228	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>		950	24	20	136	787	
<b>Полдник</b>							
	Язычок слоеный бездрожжевой ал д	100	10	5	58	320	635
	Чай зеленый ал д	250	7	6	10	148	528,05
<b>Итого за Полдник</b>		350	17	11	68	468	
<b>Итого за день</b>		1 780	53	50	232	1685	

							(лист 2)
<b>Рацион: школа 5-11кл 2023/2024</b>		<b>Неделя:</b> 1			<b>День:</b> вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Икра кабачковая ал д	150	26	19	25	376	345,06
	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	24	100	749	
<b>Обед</b>							
	Салат из квашеной капусты	80	1	4	5	63	726
	Суп гороховый с мясными фрикадельками	250	13	9	22	221	401
	Филе куриное запеченное ал д	100	31	38	8	499	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>		970	59	70	147	1450	
<b>Полдник</b>							
	Кондитерское изделие ал д	100	4	11	28	231	776
	Напиток из шиповника ал д	250			24	95	354
<b>Итого за Полдник</b>		350	4	11	52	326	
<b>Итого за день</b>		1 920	97	105	299	2525	

							(лист 3)
<b>Рацион: школа 5-11кл 2023/2024</b>		<b>Неделя:</b> 1			<b>День:</b> 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	90			12	45	912
	Чай с сахаром	200			15	56	197
	Фрукт	220	3	1	46	211	383,18
<b>Итого за Завтрак</b>		710	11	10	112	568	
<b>Обед</b>							
	Салат из сладкой кукурузы с маслом	80	2	4	7	72	730
	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью ал д	250	8	11	12	185	145
	Макаронник с мясом ал д	200	32	27	62	602	657
	Соус томатный ал д	50	2	3	6	62	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>		920	56	47	186	1376	
<b>Полдник</b>							
	язычок слоеный бездрожжевой с изюмом ал	100	8	5	64	316	916,01
	Кисель из свежемороженой ягоды ал д	250			37	140	217,14
<b>Итого за Полдник</b>		350	8	5	101	456	
<b>Итого за день</b>		1 980	75	62	399	2400	

							(лист 4)
<b>Рацион: школа 5-11кл 2023/2024</b>		<b>Неделя:</b> 1			<b>День:</b> 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	80	1		9	43	13
	Рассольник ленинградский ал д	250	2	5	18	133	56,01
	Шашлык из куриного филе ал д	90	25	34	1	411	890,01
	Рис припущенный с растит маслом ал д	180	5	5	49	245	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>		940	43	46	164	1223	
<b>Полдник</b>							
	Слойка с курагой бездрожжевая ал д	100	10	35	94	733	
	Чай черный ал д	200	5	5	23	160	875
<b>Итого за Полдник</b>		300	15	40	117	893	
<b>Итого за день</b>		1 610	75	105	318	2496	

							(лист 5)
<b>Рацион: школа 5-11кл 2023/2024</b>		<b>Неделя:</b> 1			<b>День:</b> 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	200	15	21	63	487	610
	Фрукт	220	3	1	46	211	383,18
	Чай черный ал д	200			15	56	197,03
<b>Итого за Завтрак</b>		620	18	22	124	754	
<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы с черносливом раст маслом ал д	80	2	7	17	131	748
	Бульон с яйцом и курицей	250	38	15	2	290	863
	Жаркое по-домашнему с раст маслом ал д	250	22	20	32	386	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>		920	73	44	146	1230	
<b>Полдник</b>							
	Кондитерское изделие ал д	80	2		12	57	332,04
	Сок зеленое яблоко 200 гр ал д	200	1		25	110	788,11
<b>Итого за Полдник</b>		280	3		37	167	
<b>Итого за день</b>		1 820	94	66	307	2151	

							(лист 6)
<b>Рацион: школа 5-11кл 2023/2024</b>		<b>Неделя: 2</b>			<b>День: понедельник</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеничная вязкая ал д	250	10	8	46	283	617,01
	Джем порц ал д	30	7	9		111	5,04
	Чай зеленый ал д	200			15	56	197
	Батон	80	6	2	41	200	278
<b>Итого за Завтрак</b>		560	23	19	102	650	
<b>Обед</b>							
	Овощи свежие порц	80	1		3	14	0,1
	Свекольник с зеленью ал д	250	4	8	15	140	771
	Котлета куриная ал д	80	13	18	14	274	388,01
	Каша гречневая с овощами с раст маслом ал	200	12	7	67	366	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>		950	40	35	185	1180	
<b>Полдник</b>							
	Рогалик бездрожжевой с повидлом ал д	100	6	2	67	297	398
	Напиток витаминный ал д	200	6	5	8	118	528,05
<b>Итого за Полдник</b>		300	12	7	75	415	
<b>Итого за день</b>		1 810	75	61	362	2245	

							(лист 7)
<b>Рацион: школа 5-11кл 2023/2024</b>		<b>Неделя: 2</b>			<b>День: вторник</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша гречневая вязкая ал д	150	3	13	2	137	678
	Мясо отварное ал д	060	7	14	1	160	795,01
	Джем порц ал д	15		11		99	1,02
	Чай черный ал д	200	2	2	18	95	403
	Батон	30	7	3	46	225	278
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>515</b>	<b>19</b>	<b>43</b>	<b>67</b>	<b>716</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы, квашен.капусты и зел.горошка	80	1	4	7	67	749,01
	Суп картофельный с мясом ал д	250	8	6	22	169	69,05
	Гуляш из говядины с раст маслом ал д	130	20	21	4	283	578
	Макароны отварные безглют ал д	180	5	4	35	183	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>		<b>980</b>	<b>45</b>	<b>37</b>	<b>154</b>	<b>1102</b>	
<b>Полдник</b>							
	Слойка с изюмом бездрожжевая ал д	100	6	22	74	496	768
	Чай зеленый ал д	200/7			15	58	576
<b>Итого за Полдник</b>		<b>307</b>	<b>6</b>	<b>22</b>	<b>89</b>	<b>554</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 802</b>	<b>70</b>	<b>102</b>	<b>310</b>	<b>2372</b>	

							(лист 8)
<b>Рацион: школа 5-11кл 2023/2024</b>		<b>Неделя: 2</b>			<b>День: среда</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Рис припущенный с овощами ал д	150	12	9	35	287	552
	Бутерброд с повидлом ал д	30	2	2	3	41	896,02
	Фрукт	200			15	56	197,03
	Чай черный ал д	200	3	1	46	211	383,18
<b>Итого за Завтрак</b>		600	17	12	99	595	
<b>Обед</b>							
	Овощи свежие порц	80	1		3	14	0,1
	Бульон с куриными фрикадельками и гренками	250	8	8	1	108	863,01
	Котлеты по-самарски ал д	80	12	12	9	186	391,01
	Рагу овощное с раст маслом ал д	180	3	6	19	141	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>		930	34	28	114	823	
<b>Полдник</b>							
	Язычок слоеный бездрожжевой ал д	60	8	8	29	216	827
	Чай зеленый ал д	100	3	3	12	80	288
<b>Итого за Полдник</b>		160	11	11	41	296	
<b>Итого за день</b>		1 690	62	51	254	1714	

							(лист 9)
<b>Рацион: школа 5-11кл 2023/2024</b>		<b>Неделя: 2</b>			<b>День: четверг</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Киша пшеничная вязкая ал д	150	32	7	210	204	342
	Буиерброд с отварным мясом ал д	120	13	14	29	296	573
	Чай зеленый ал д	200	4	4	15	104	204,03
<b>Итого за Завтрак</b>		470	49	25	254	604	
<b>Обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты	80	1	7	3	75	712
	Суп картофельный с клецками и курицей ал д	250	8	10	20	202	392
	Плов из индейки ал д	250	7	14	69	415	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>		920	26	33	179	1083	
<b>Полдник</b>							
	Кондитерское изделие ал д	80	2		12	57	332,04
	Чай черный ал д	200/7			10	40	198
<b>Итого за Полдник</b>		287	2		22	97	
<b>Итого за день</b>		1 677	77	58	455	1784	

							(лист 10)
<b>Рацион: школа 5-11кл 2023/2024</b>		<b>Неделя: 2</b>			<b>День: пятница</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Курник из бездрожжевого теста с курицей с	150	20	21	44	438	502
	Фрукт	200	3	1	42	192	383,18
	Чай с сахаром	200			15	56	197,03
<b>Итого за Завтрак</b>		550	23	22	101	686	
<b>Обед</b>							
	Салат из свежих огурцов и помидор с зел.луком	80	1	4	2	46	744
	Борщ с капустой, картофелем, курицей ал д	250	7	12	15	204	49,06
	Птица тушенная с овощами ал д	100	22	65	6	691	438
	Рис припущенный с праст маслом ал д	180	5	5	49	245	232,01
	Компот из свежеморож. 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>		950	45	88	157	1573	
<b>Полдник</b>							
	Язычок слоеный бездрожжевой 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>		1 800	71	110	298	2440	

							(лист 11)
<b>Рацион: школа 5-11кл 2023/2024</b>		<b>Неделя:</b> 3			<b>День:</b> 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	6	2	41	200	278
	Батон .	30			15	56	197,03
<b>Итого за Завтрак</b>		495	11	16	93	375	
<b>Обед</b>							
	Овощи свежие порц	80	1		3	14	0,1
	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, зеленью ал д	250	7	10	11	170	46,02
	Биточки "Школьник" ал д	80	2459	3071	320	38678	366
	Спагетти отварные безглют ал д	180	5	4	35	183	300
	Хлеб пшеничный	200			19	76	354
	Хлеб ржаной	80	6	1	40	181	250
	Напиток из шиповника ал д	60	4	1	21	109	299
<b>Итого за Обед</b>		930	2482	3087	449	39411	
<b>Полдник</b>							
	Слойка бездрожжевая с курагой ал д	100	14	22	145	801	456
	Напиток витаминный ал д	250	7	6	10	148	528,05
<b>Итого за Полдник</b>		350	21	28	155	949	
<b>Итого за день</b>		1 775	2514	3131	697	40735	

							(лист 12)
<b>Рацион: школа 5-11кл 2023/2024</b>		<b>Неделя: 3</b>			<b>День: вторник</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Овощное рагу ал д	150	7	12	62	366	493
	Буженина отварная ал д	50	16	10		155	554
	Батон	30	7	9		111	5,04
	Джем порц	20				2	0,01
	Чай зеленый ал д	200			15	58	576
	Фрукт	220	3	1	46	211	383,18
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>627</b>	<b>33</b>	<b>32</b>	<b>123</b>	<b>903</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат школьные годы	80					36
	Суп картофельный с мясными фрикадельками ал д	250	11	8	22	200	69,01
	Филе куриное с овощами ал д	80	22	27	3	346	845
	Булгур с раст маслом ал д	180	3	4	13	101	233,11
	Компот из сухофруктов	250			27	107	210
	Хлеб пшеничный	80	6	1	40	181	250
	Хлеб ржаной	60	4	1	21	109	299
<b>Итого за Обед</b>		<b>980</b>	<b>46</b>	<b>41</b>	<b>126</b>	<b>1044</b>	
<b>Полдник</b>							
	Кондитерское изделие ал д	100	2		15	71	332,04
	Чай фруктовый ал д	200			15	56	203,04
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>2</b>		<b>30</b>	<b>127</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 907</b>	<b>81</b>	<b>73</b>	<b>279</b>	<b>2074</b>	

							(лист 13)
<b>Рацион: школа 5-11кл 2023/2024</b>		<b>Неделя:</b> 3			<b>День:</b> среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Рис припущенный с овощами ал д	250	3	4	13	101	233,85
	Фруктовое пюре ал д	90	28	6	182	177	342
	Чай зеленый ал д	200		7		66	1,01
	Батон .	20	102	92	6	1256	532,01
<b>Итого за Завтрак</b>		440	136	107	244	1755	
<b>Обед</b>							
	Огурец соленый	30				4	276
	Свекольник с зеленью ал д	250	4	8	15	140	771
	Запеканка картофельная с мясом ал д	200	24	20	46	448	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>		820	39	30	147	992	
<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>		1 570	180	149	453	3123	

							(лист 14)
<b>Рацион: школа 5-11кл 2023/2024</b>		<b>Неделя:</b> 3			<b>День:</b> четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Блины п/ф	150	12	9	35	287	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>		580	23	13	785	3243	
<b>Обед</b>							
	Морковь с сахаром	80	1		9	43	13
	Суп из овощей с курицей ал д	250	9	11	10	184	58,01
	Биточки особые ал д	80	16	18	8	258	269
	Каша гречневая рассыпчатая с раст маслом	180	10	6	56	306	230
	Компот из свежеморож. ч/смородины.	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>		930	46	37	168	1178	
<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>		1 810	80	58	981	4650	

							(лист 15)
<b>Рацион: школа 5-11кл 2023/2024</b>		<b>Неделя:</b> 3			<b>День:</b> 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	80	4	12	5	148	30
	Суп лапша с зеленью и курицей ал д	250	3	4	14	107	357
	Филе куриное на пару ал д	75	26	32	6	414	844,01
	Овощное рагу с кабачками ал д	200	4	14	25	233	215
	Компот из свморж ягоды ал д	200			28	111	323,05
	Хлеб пшеничный	30	2		15	68	250
	Хлеб ржаной	20	1		7	36	299
<b>Итого за Обед</b>		855	40	62	100	1117	
<b>Полдник</b>							
	Кондитерское изделие ал д	100	2		15	71	332,04
	Сок зеленое яблоко 200 гр ал д	200	1		25	110	38
<b>Итого за Полдник</b>		300	3		40	181	
<b>Итого за день</b>		1 675	59	82	236	1916	

							(лист 16)
<b>Рацион: школа 5-11кл 2023/2024</b>		<b>Неделя:</b> 4			<b>День:</b> 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	250	10	13	53	358	272
	Джем порц ал д	10		7		66	1,01
	Чай с сахаром	030	7	9		111	5
	Батон	200			15	56	197,03
<b>Итого за Завтрак</b>		570	23	31	109	791	
<b>Обед</b>							
	Икра кабачковая	80	2	7	6	95	41,01
	Борщ с капустой, картофелем, мясом ал д	250	8	10	14	176	49
	Голень запеченная	100	38	10	1	242	293,03
	Картофельное пюре с растит маслом ал д	200	4	6	36	204	226,01
	Компот из сухофруктов	200			23	90	216,04
	Хлеб пшеничный	80	6	1	40	181	250
	Хлеб ржаной	60	4	1	21	109	299
<b>Итого за Обед</b>		970	62	35	141	1097	
<b>Полдник</b>							
	Слойка бездрожжевая с изюмом ал д	100	9	9	57	327	696
	Напиток витаминный ал д	200	6	5	8	118	528,05
<b>Итого за Полдник</b>		300	15	14	65	445	
<b>Итого за день</b>		1 840	100	80	315	2333	

							(лист 17)
<b>Рацион: школа 5-11кл 2023/2024</b>		<b>Неделя:</b> 4			<b>День:</b> вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша "Дружба" вязкая ал д	250	7	6	13	234	852,03
	Бутерброд с отварным мясом ал д	100	8	12	15	201	574
	Чай с сахаром	200			15	56	197,03
	Фрукт	220	3	1	46	211	383,18
<b>Итого за Завтрак</b>		770	18	19	89	702	
<b>Обед</b>							
	Винегрет овощной с капустой ал д	100	11	87	64	1086	32,02
	Суп картофельный с вермишелью и курицей ал д	250	8	8	22	190	71,06
	Биточки "Школьник" ал д	80	13	18	7	234	924
	Каша гречневая вязкая с раст маслом ал д	180	10	6	56	306	230
	Хлеб пшеничный	200	1		25	110	788
	Хлеб ржаной	80	6	1	40	181	250
	Сок зеленое яблоко 200 гр ал д	200	4	1	21	109	299
<b>Итого за Обед</b>		950	53	121	235	2216	
<b>Полдник</b>							
	Язычок слоеный бездрожжевой ал д	100	4	11	28	231	776
	Напиток из кураги	200	1		31	122	670
<b>Итого за Полдник</b>		300	5	11	59	353	
<b>Итого за день</b>		2 020	76	151	383	3271	

							(лист 18)
<b>Рацион: школа 5-11кл 2023/2024</b>		<b>Неделя:</b> 4			<b>День:</b> 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	40	203	184	11	2512	532,01
	Джем порц ал д	20					
	Чай черный ал д	200		7		66	1,01
	Батон	40	2	2	18	95	403
<b>Итого за Завтрак</b>		400	209	196	58	2826	
<b>Обед</b>							
	Салат пикантный	80	5	10	2	121	120
	Щи из свежей капусты с картофелем, курицей, зеленью ал д	250	8	11	12	185	145
	Плов из индейки с раст маслом ал д	200	17	16	28	322	394
	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>		870	40	39	125	1004	
<b>Полдник</b>							
	Кондитерское изделие ал д	100	7	23	59	456	687
	Чай черный ал д	200			15	56	197,03
<b>Итого за Полдник</b>		300	7	23	74	512	
<b>Итого за день</b>		1 570	256	258	257	4342	

							(лист 19)
<b>Рацион: школа 5-11кл 2023/2024</b>		<b>Неделя:</b> 4			<b>День:</b> 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	60/60	12	15	16	248	116,03
	Каша пшенная вязкая ал д	150	7	9		111	5,04
	Чай зеленый ал д	200					
	Батон	60			10	38	198
	Фрукт	230	4	2	31	150	278
<b>Итого за Завтрак</b>		440	23	26	57	547	
<b>Обед</b>							
	Овощи свежие порц	80	1		3	14	0,1
	Суп картофельный с фасолью ал д	250	5	4	17	127	63
	Котлета куриная. ал д	100	17	23	18	343	388,01
	Картофель запеченный с раст маслом ал д	200	778	2538	6130	49060	600
	Компот из свежеморож. ч/смородины.	200			28	107	322,03
	Хлеб пшеничный	80	6	1	40	181	250
	Хлеб ржаной	60	4	1	21	109	299
<b>Итого за Обед</b>		970	811	2567	6257	49941	
<b>Полдник</b>							
	Слойка бездрожжевая с изюмом ал д	100	10	30	70	586	922,01
	Напиток витаминный ал д	200	5	5	23	160	288
<b>Итого за Полдник</b>		300	15	35	93	746	
<b>Итого за день</b>		1 710	849	2628	6407	51234	

							(лист 20)
<b>Рацион: школа 5-11кл 2023/2024</b>		<b>Неделя:</b> 4			<b>День:</b> 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	100	9	8	70	362	249
	Чайзеленый ал д	10		7		66	1,01
	Фрукт	220	3	1	46	211	383,18
<b>Итого за Завтрак</b>		680	16	20	137	784	
<b>Обед</b>							
	Салат из св огурцов и помидор с зел.луком	80	1	8	2	85	744,02
	Бульон с яйцом и курицей ал д	250	38	15	2	290	863
	Мясо тушеное с луком ал д	125	19	5	5	143	168,07
	Спагетти отварные безглют ал д	180	7	6	38	229	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>		975	76	36	139	1159	
<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>		1 955	95	56	316	2124	

Итого за период	35 721	5039	7436	13558	137614	
Среднее значение за период		252	371,8	677,9	6880,7	