

**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ**  
**СВЕРДЛОВСКАЯ ОБЛАСТЬ**  
**Муниципальное образование**  
**«Муниципальный округ Краснотурьинск»**  
**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**  
**«Средняя общеобразовательная школа №24»**

**ПРИКАЗ**

02.09.2025

№ 248-Д

***Об организации питания на 2025-2026 учебный год***

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"», постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"», приказа по МО «Управление образования муниципального округа Краснотурьинск» от 27.06.2025 № 214-Д «Об организации питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях, подведомственных муниципальному органу «Управление образования муниципального округа Краснотурьинск»», Положением об организации питания учащихся МАОУ «СОШ № 24», протоколом Совета родителей от 15.11.2024 № 1, в целях сохранения и укрепления здоровья обучающихся

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Организовать в 2025/2026 учебном году для обучающихся 1–11-х классов в дни работы МАОУ «СОШ № 24» основное горячее питание по следующему графику (Приложение 1).
2. Утвердить стоимость горячего питания на 2025-2026 учебный год согласно приложению (Приложение 2).
3. Утвердить примерное десятидневное меню для организации питания обучающихся 7-11 лет, 12 лет и старше (Приложение 3).
4. Шишкиной В.С., ответственной за питание:
  - сформировать списки обучающихся по категориям для постановки на льготное питание: детей-сирот, детей, оставшихся без попечения

родителей, лиц из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, лиц, потерявшими в период обучения обоих родителей или единственного родителя; детей из семей, имеющих среднедушевой доход ниже величины прожиточного минимума, установленного в Свердловской области, на основании справки о праве на бесплатное питание, выданной Территориальным отраслевым исполнительным органом государственной власти Свердловской области — Управлением социальной политики Министерства социальной политики Свердловской области по городу Краснотурьинску; детей из многодетных семей; детей лиц, принимающих (принимавших) участие в специальной военной операции на территориях Украины, Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской области и Херсонской области; детей граждан Российской Федерации, призванных на военную службу по мобилизации в Вооруженные Силы Российской Федерации в соответствии с Указом Президента Российской Федерации «Об объявлении частичной мобилизации в Российской Федерации»; обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, в том числе детей-инвалидов; обучающихся начальных классов (1-4 классы); обучающимся, если они являются гражданами Российской Федерации, Украины, Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, лицами без гражданства, постоянно проживавшими на территориях Украины, Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, вынужденно покинувшими территории Украины, Донецкой Народной Республики и Луганской Народной Республики, прибывшими на территорию Российской Федерации в экстренном массовом порядке в срок до 31.07.2025.

- обеспечить прием заявлений от родителей (законных представителей) обучающихся о предоставлении обучающимся по категориям льготного питания.

- закрепить за каждым классом в столовой обеденные столы и довести эти сведения до классных руководителей.

- ежемесячно готовить и предоставлять директору МАОУ «СОШ №24» статистическую информацию о получении горячего питания обучающимися по возрастным категориям на основании табелей учета, предоставляемых классными руководителями.

5. Классным руководителям 1–11-х классов:

- проводить разъяснительные беседы с обучающимися, их родителями (законными представителями) о навыках и культуре здорового питания;

- ежедневно до 12.00• часов предоставлять на пищеблок заявку с количеством обучающихся, которым требуется горячее питание на следующий учебный день;

- вести ежедневный табель учета приемов горячей пищи обучающимися по форме, установленной в ПЦ Аксиома;

- организованно сопровождать обучающихся в столовую;
- следить за соблюдением обучающимися правил личной гигиены;
- осуществлять контроль при приеме пищи обучающимися.

6. Заместителю директора по АХЧ Бондарь Ю.А.:

- организовать контроль за качеством готовой продукции и санитарным состоянием пищеблока;
- осуществлять контроль по вопросам качества питания и использования бюджетных средств, направляемых из областного бюджета на организацию питания.

7. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор МАОУ «СОШ № 24»

М.В. Зайдулина



Приложение 1

к приказу от 02.09.2025 № 248-Д

**График приема пищи для обучающихся**

|               |             |          |                                                                    |
|---------------|-------------|----------|--------------------------------------------------------------------|
| 1 перемена    | 8.40-9.00   | 20 минут | 1А, 1Б, 1В, 2А, 2Б, 2В,<br>2Г                                      |
| 2 перемена    | 9.40-10.00  | 20 минут | 3А, 3Б, 3В, 3Г, 3Д, 4А,<br>4Б, 4В, 4Г                              |
| 3 перемена    | 10.40-11.00 | 20 минут | 5А, 5Б, 5В, 5Г, 6А, 6Б,<br>6В, 6Г                                  |
| 4 перемена    | 11.40-12.00 | 20 минут | 7А, 7Б, 7В, 7Г, 8А, 8Б,<br>8В, 8Г, 9А, 9Б 9В, 9Г,<br>10А, 11А, 11Б |
| 5<br>перемена | 12.40-13.00 | 20 минут | Обед:<br>ГПД, СВО,<br>ОВЗ, дети-инвалиды                           |

Приложение 2

к приказу от 02.09.2025 № 248-Д

| Категория<br>обучающихся       | С 01.09.2025 по<br>31.12.2025 | С 01.01.2026 по<br>31.05.2026 |
|--------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 1-4 классы                     | 106,06                        | 110,30                        |
| 5-11 классы                    | 139,74                        | 145,33                        |
| ОВЗ, дети инвалиды 1-4 классы  | 271,21                        | 282,06                        |
| ОВЗ, дети инвалиды 5-11 классы | 347,65                        | 361,56                        |



Директор ООО "Комбинат пищевой промышленности Ю.Ю.Борисова"



МАОУ

«СОШ № 24»

**Примерное 10-ти дневное меню для обучающихся Группы № 1**

Рацион: Краснотуринск ШУ 1-4 комплекс 271,21 руб Неделя: 1

| Прием пищи              | Наименование блюда                               | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |                                                  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                 | Биточек куриный                                  | 90        | 16,74            | 18   |          | 191,7                   | 1 308,02    |
|                         | Каша гречневая рассыпчатая                       | 150       | 9,32             | 6    | 48,62    | 284,6                   | 998         |
|                         | Маффин творожный                                 | 60        | 8,22             | 9    | 9,54     | 148,9                   | 806,44      |
|                         | Кофейный напиток с молоком                       | 180       | 2,7              | 3    | 12,06    | 80,1                    | 1 110       |
|                         | Хлеб пшеничный                                   | 20        | 2,14             | 1    | 10,7     | 56,8                    | 897         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                  | 500       | 39,12            | 37   | 80,92    | 762,1                   |             |
| Обед                    | Суп -лапша                                       | 200       | 3,54             | 4    | 13,94    | 80,64                   | 1 039       |
|                         | Мясо кур отварное (для первых блюд)              | 5         | 1,15             | 1    | 0,04     | 11,8                    | 1 052       |
|                         | Гуляш из мяса свинины                            | 90        | 10,06            | 25   | 3,25     | 212,7                   | 437,06      |
|                         | Каша перловая с овощами                          | 150       | 3,31             | 8    | 22,96    | 176,2                   | 911,01      |
|                         | Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком | 60        | 2,46             | 6    | 3,4      | 78,45                   | 1 022       |
|                         | Компот из смеси сухофруктов                      | 180       | 0,31             |      | 21,92    | 91,5                    | 928         |
|                         | Хлеб пшеничный                                   | 20        | 2,14             | 1    | 10,7     | 56,8                    | 897         |
|                         | Хлеб ржаной                                      | 20        | 1,7              | 1    | 9,7      | 51,8                    | 1 148       |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                  | 725       | 24,67            | 46   | 85,91    | 759,89                  |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                                  | 1 225     | 64               | 83   | 167      | 1 522                   |             |

Рацион: Краснотуринск ШУ 1-4 комплекс 271,21 руб Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи           | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                      |                                      |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак              | Макаронные изделия запеченные с      | 200       | 13,37            | 13   | 48,61    | 342,9                   | 334         |
|                      | Чай с сахаром                        | 200       |                  |      | 16       | 63,8                    | 1 188       |
|                      | Батон                                | 20        | 1                | 1    | 8,33     | 52,2                    | 693         |
|                      | Фрукты свежие                        | 100       | 0,4              |      | 9,8      | 47                      | 976,04      |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>              | 520       | 14,77            | 14   | 82,74    | 505,9                   |             |
| Обед                 | Рассольник ленинградский со сметаной | 200       | 2,16             | 5    | 14,24    | 111,3                   | 1 030       |
|                      | Мясо кур отварное (для первых блюд)  | 5         | 1,15             | 1    | 0,04     | 11,8                    | 1 052       |
|                      | Котлета Московская                   | 90        | 12               | 10   | 10,35    | 162                     | 1 027,60    |
|                      | Соус томатный                        | 20        | 0,12             | 1    | 1,16     | 11,1                    | 1 126       |
|                      | Каша гречневая рассыпчатая           | 150       | 9,32             | 6    | 48,62    | 284,6                   | 998         |
|                      | Компот из свежих яблок               | 200       | 0,11             |      | 23,88    | 99,1                    | 912         |
|                      | Хлеб пшеничный                       | 20        | 2,14             | 1    | 10,7     | 56,8                    | 897         |
|                      | Хлеб ржаной                          | 20        | 1,7              | 1    | 9,7      | 51,8                    | 1 148       |
| <b>Итого за Обед</b> |                                      | 705       | 28,7             | 25   | 118,69   | 788,5                   |             |
| <b>Итого за день</b> |                                      | 1225      | 43,47            | 39   | 201,43   | 1294,4                  |             |

Рацион: Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 271,21 руб Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи    | Наименование блюда                                      | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|---------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|               |                                                         |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак       | Котлета Московская                                      | 90        | 12               | 10   | 10,35    | 162                     | 1027,6      |
|               | Соус томатный                                           | 30        | 0,18             | 1    | 1,73     | 16,7                    | 1126        |
|               | Рис припущеный                                          | 150       | 3,6              | 6    | 37,05    | 220,4                   | 512         |
|               | Икра овощная морковная                                  | 30        | 0,28             | 2    | 4,33     | 23,9                    | 814         |
|               | Чай с сахаром                                           | 180       |                  |      | 14,4     | 57,5                    | 1188        |
|               | Хлеб пшеничный                                          | 20        | 2,14             | 1    | 10,7     | 56,8                    | 897         |
|               | Итого за Завтрак                                        | 500       | 18,2             | 20   | 78,56    | 537,3                   |             |
| Обед          | Щи из свежей и морской капусты с картофелем со сметаной | 200       | 1,72             | 5    | 8,45     | 87,5                    | 1048        |
|               | Мясо кур отварное (для первых блюд)                     | 5         | 1,15             | 1    | 0,04     | 11,8                    | 1052        |
|               | Птица запеченная                                        | 90        | 20,68            | 35   | 1,1      | 340,9                   | 1237        |
|               | Пюре картофельное                                       | 100       | 2,17             | 3    | 14,69    | 98                      | 995         |
|               | Капуста тушеная                                         | 80        | 2,11             | 3    | 9,98     | 74,4                    | 999         |
|               | Компот из ягод                                          | 200       | 0,15             |      | 17,06    | 70,4                    | 917,02      |
|               | Хлеб ржаной                                             | 25        | 2,13             | 1    | 12,13    | 64,8                    | 1148        |
| Итого за Обед |                                                         | 700       | 24,12            | 25   | 70,85    | 606,8                   |             |
| Итого за день |                                                         | 1 200     | 44,17            | 46   | 148,81   | 1204,3                  |             |

Рацион: Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 271,21 руб Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи    | Наименование блюда                                  | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|-----------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|               |                                                     |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак       | Омлет запеченный или паровой                        | 150       | 15,12            | 17   | 4,89     | 228,9                   | 891         |
|               | Чай с лимоном                                       | 200       | 0,06             |      | 15,16    | 59,9                    | 686         |
|               | Бутерброд с сыром                                   | 50        | 6,98             | 6    | 17,14    | 147,8                   | 810         |
|               | Фрукт (яблоко)                                      | 100       | 0,4              |      | 9,8      | 47                      | 976,03      |
|               | Итого за Завтрак                                    | 500       | 22,56            | 23   | 46,99    | 483,6                   |             |
| Обед          | Борщ с капустой, картофелем и сметаной              | 200       | 1,52             | 5    | 10,94    | 99,5                    | 1021        |
|               | Мясо кур отварное (для первых блюд)                 | 5         | 1,15             | 1    | 0,04     | 11,8                    | 1052        |
|               | Котлета рыбная                                      | 90        | 16,99            | 13   | 11,05    | 227,4                   | 1028        |
|               | Картофель отварной                                  | 150       | 0,45             | 1    | 3,64     | 224,7                   | 518         |
|               | Салат из белокочанной капусты с маслом растительным | 60        | 1,02             | 4,5  | 5,64     | 63,9                    | 1.029       |
|               | Налиток из плодов шиповника                         | 200       | 0,68             |      | 27,62    | 128,5                   | 705         |
|               | Хлеб пшеничный                                      | 20        | 2,14             | 1    | 10,7     | 56,8                    | 897         |
| Итого за Обед |                                                     | 725       | 23,95            | 25,5 | 69,63    | 812,7                   |             |
| Итого за день |                                                     | 1 225     | 46,17            | 47   | 114,74   | 1275                    |             |

Рацион: Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 271,21 руб Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи    | Наименование блюда                 | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|               |                                    |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак       | Фрикасе из мяса птицы со сметанным | 90        | 15,6             | 5     | 3,23     | 119                     | 1 296       |
|               | Каша перловая с овощами            | 150       | 3,31             | 8     | 22,96    | 176,2                   | 911,01      |
|               | Чай с сахаром                      | 200       |                  |       | 16       | 63,8                    | 1 188       |
|               | Хлеб пшеничный                     | 25        | 2,68             | 1     | 13,38    | 71                      | 897         |
|               | Хлеб ржаной                        | 25        | 2,13             | 1     | 12,13    | 64,8                    | 1 148       |
|               | Огурцы соленые                     | 40        | 0,32             |       | 0,68     | 5,2                     | 1 006       |
|               | Итого за Завтрак                   | 530       | 24,04            | 15    | 68,38    | 500                     |             |
| Обед          | Суп-пюре из гороха                 | 200       | 6,17             | 2     | 18,06    | 113,3                   | 1 049       |
|               | Гренки из пшеничного хлеба         | 10        | 1,3              |       | 7,81     | 40                      | 943         |
|               | Запеканка картофельная с мясом.    | 240       | 19,06            | 26,66 | 52,93    | 483                     | 1 100       |
|               | Соус сметанный с томатом           | 30        | 0,42             | 2     | 2,02     | 23,7                    | 600,01      |
|               | Салат из отварной свеклы с яблоком | 60        | 0,49             | 4     | 5,16     | 59,1                    | 14 612,26   |
|               | Морс ягодный                       | 200       | 0,24             |       | 27,7     | 114,3                   | 1 242       |
|               | Хлеб ржаной                        | 20        | 1,7              | 1     | 9,7      | 51,8                    | 1 148       |
| Итого за Обед |                                    | 760       | 29,38            | 35,66 | 123,38   | 885,2                   |             |
| Итого за день |                                    | 1 210     | 48,66            | 44    | 178,53   | 1265,1                  |             |

Рацион: Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 271,21 руб Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи    | Наименование блюда                                             | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|----------------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|               |                                                                |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак       | Каша ячневая молочная жидккая с маслом сливочным               | 220       | 6,31             | 7    | 29,76    | 209                     | 1 111       |
|               | Оладьи                                                         | 55        | 4,67             | 7    | 21,85    | 195,8                   | 1 437,01    |
|               | Молоко сгущенное                                               | 25        | 1,98             | 2    | 11,93    | 80,3                    | 902         |
|               | Чай с лимоном                                                  | 200       | 0,09             |      | 15,16    | 79,8                    | 483         |
|               | Итого за Завтрак                                               | 500       | 13,05            | 16   | 78,7     | 564,9                   |             |
| Обед          | Суп -лапша                                                     | 200       | 3,54             | 4    | 13,94    | 80,64                   | 1 039       |
|               | Мясо кур отварное (для первых блюд)                            | 5         | 1,15             | 1    | 0,04     | 11,8                    | 1 052       |
|               | Мясо "Пикантное"                                               | 90        | 14,69            | 12   | 8,5      | 199,9                   | 1 027,13    |
|               | Макаронные изделия отварные с маслом                           | 150       | 6,34             | 4    | 37,87    | 218,5                   | 516         |
|               | Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным | 60        | 0,7              | 2    | 3,96     | 37,4                    | 818         |
|               | Компот из свежих яблок                                         | 180       | 0,1              |      | 21,49    | 89,2                    | 912         |
|               | Хлеб ржаной                                                    | 20        | 1,7              | 1    | 9,7      | 51,8                    | 1 148       |
| Итого за Обед |                                                                | 705       | 28,22            | 24   | 95,5     | 689,24                  |             |
| Итого за день |                                                                | 1 205     | 41               | 40   | 174      | 1 254                   |             |

Рацион: Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 271,21 руб

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи              | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |                                      |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                 | Пудинг творожно-манный               | 150       | 22,47            | 14   | 24,02    | 316,7                   | 1 073       |
|                         | Молоко сгущенное                     | 30        | 2,37             | 3    | 14,32    | 96,3                    | 902         |
|                         | Чай с лимоном                        | 200       | 0,09             |      | 15,16    | 79,8                    | 483         |
|                         | Хлеб пшеничный                       | 20        | 2,14             | 1    | 10,7     | 56,8                    | 897         |
|                         | Фрукт (яблоко)                       | 100       | 0,4              |      | 9,8      | 47                      | 976,03      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                      | 500       | 27,47            | 18   | 74       | 596,6                   |             |
| Обед                    |                                      |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | Рассольник ленинградский со сметаной | 200       | 2,16             | 5    | 14,24    | 111,3                   | 1 030       |
|                         | Мясо кур отварное (для первых блюд)  | 5         | 1,15             | 1    | 0,04     | 11,8                    | 1 052       |
|                         | Бигус с мясным фаршем                | 260       | 21,93            | 22   | 12,33    | 329,3                   | 1 739       |
|                         | Компот из кураги                     | 200       | 0,16             |      | 4,52     | 20,2                    | 932         |
|                         | Хлеб пшеничный                       | 25        | 3,21             | 1    | 16,05    | 85,2                    | 897         |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                      | 715       | 30,74            | 30   | 59,31    | 622,6                   |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                      | 1215      | 58,21            | 48   | 133,31   | 1219,2                  |             |

Рацион: Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 271,21 руб

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи              | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |                                          |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                 | Салат из моркови с сахаром               | 30        | 0,69             | 1    | 5,6      | 30,7                    | 1 163       |
|                         | Печень по-строгановски                   | 75        | 9,45             | 8    | 1,95     | 105                     | 1 076       |
|                         | Макаронные изделия отварные с            | 150       | 6,34             | 4    | 37,87    | 180                     | 516         |
|                         | Чай с сахаром                            | 180       |                  |      | 9,87     | 53,9                    | 828         |
|                         | Хлеб пшеничный                           | 20        | 2,14             | 1    | 10,7     | 56,8                    | 897         |
|                         | Маффин ванильный                         | 60        | 6,21             | 4    | 24       | 159,5                   | 450,05      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                          | 515       | 24,83            | 18   | 89,99    | 555,9                   |             |
| Обед                    |                                          |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200       | 1,72             | 2    | 13,16    | 79,1                    | 89          |
|                         | Плов с мясом птицы                       | 260       | 15,09            | 14   | 46,48    | 371,4                   | 1 020       |
|                         | Кисель из ягод                           | 200       | 0,23             |      | 28,89    | 118,1                   | 916         |
|                         | Хлеб пшеничный                           | 20        | 2,14             | 1    | 10,7     | 56,8                    | 897         |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                          | 700       | 20,88            | 18   | 108,93   | 677,2                   |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                          | 1 215     | 43,73            | 39   | 208,72   | 1377,4                  |             |

Рацион: Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 271,21 руб Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи           | Наименование блюда                  | Вес блюда    | Пищевые вещества |           |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|-----------|---------------|-------------------------|-------------|
|                      |                                     |              | Белки            | Жиры      | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак              | Котлета Деревенская                 | 90           | 14,69            | 12        | 8,5           | 199,9                   | 1 027,13    |
|                      | Соус томатный                       | 20           | 0,12             | 1         | 1,16          | 11,1                    | 1 126       |
|                      | Рис припущеный                      | 150          | 3,6              | 6         | 37,05         | 220,4                   | 512         |
|                      | Хлеб пшеничный                      | 20           | 3,21             | 1         | 16,05         | 85,2                    | 897         |
|                      | Икра овощная свекольная             | 40           | 0,41             | 2         | 2,77          | 33,3                    | 520         |
|                      | Чай с лимоном                       | 200          | 0,06             |           | 15,16         | 59,9                    | 686         |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>             | <b>520</b>   | <b>22,09</b>     | <b>22</b> | <b>80,69</b>  | <b>609,8</b>            |             |
| <b>Обед</b>          |                                     |              |                  |           |               |                         |             |
| Обед                 | Борщ с капустой и картофелем        | 200          | 1,32             | 4         | 10,03         | 82,9                    | 1 021,13    |
|                      | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 5            | 1,15             | 1         | 0,04          | 11,8                    | 1 052       |
|                      | Фрикасе из мяса птицы со сметанным  | 90           | 15,6             | 5         | 3,23          | 119                     | 1 296       |
|                      | Пюре гороховое                      | 155          | 16,08            | 6         | 40,33         | 273                     | 857         |
|                      | Компот из смеси сухофруктов         | 200          | 0,35             |           | 24,36         | 101,7                   | 928         |
|                      | Хлеб пшеничный                      | 25           | 3,21             | 1         | 16,05         | 85,2                    | 897         |
|                      | Хлеб ржаной                         | 25           | 2,13             | 1         | 12,13         | 64,8                    | 1 148       |
| <b>Итого за Обед</b> |                                     | <b>700</b>   | <b>39,84</b>     | <b>18</b> | <b>106,17</b> | <b>738,4</b>            |             |
| <b>Итого за день</b> |                                     | <b>1 220</b> | <b>62</b>        | <b>40</b> | <b>187</b>    | <b>1 348</b>            |             |

Рацион: Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 271,21 руб Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи                        | Наименование блюда          | Вес блюда     | Пищевые вещества |             |                | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------------|-----------------------------|---------------|------------------|-------------|----------------|-------------------------|-------------|
|                                   |                             |               | Белки            | Жиры        | Углеводы       |                         |             |
| Завтрак                           | Суфле Рыбка (минтай)        | 50            | 5,09             | 5           | 4,93           | 110,1                   | 1 197       |
|                                   | Пюре картофельное           | 150           | 3,26             | 5           | 22,03          | 147                     | 995         |
|                                   | Чай с сахаром               | 200           |                  |             | 10,97          | 59,9                    | 828         |
|                                   | Хлеб пшеничный              | 20            | 2,14             | 1           | 10,7           | 56,8                    | 897         |
|                                   | Фрукты свежие               | 100           | 0,4              |             | 9,8            | 47                      | 976,04      |
|                                   | <b>Итого за Завтрак</b>     | <b>520</b>    | <b>10,89</b>     | <b>11</b>   | <b>58,43</b>   | <b>420,8</b>            |             |
|                                   |                             |               |                  |             |                |                         |             |
| Обед                              | Суп картофельный с бобовыми | 200           | 4,7              | 4           | 17,18          | 133,3                   | 139         |
|                                   | Гренки из пшеничного хлеба  | 10            | 1,3              |             | 7,81           | 40                      | 943         |
|                                   | Гуляш из мяса свинины       | 90            | 8,42             | 6           | 8,89           | 118,8                   | 437,01      |
|                                   | Каша гречневая рассыпчатая  | 180           | 11,19            | 7           | 58,35          | 341,5                   | 998         |
|                                   | Напиток из плодов шиповника | 200           | 0,68             |             | 27,62          | 128,6                   | 705         |
|                                   | Хлеб ржаной                 | 25            | 2,13             | 1           | 12,13          | 64,8                    | 1 148       |
|                                   | <b>Итого за Обед</b>        | <b>705</b>    | <b>28,42</b>     | <b>18</b>   | <b>131,98</b>  | <b>827</b>              |             |
| <b>Итого за день</b>              |                             | <b>1 215</b>  | <b>41,6</b>      | <b>32</b>   | <b>198,74</b>  | <b>1330,6</b>           |             |
| <b>Итого за период</b>            |                             | <b>12 070</b> | <b>508</b>       | <b>485</b>  | <b>1965,43</b> | <b>13450,3</b>          |             |
| <b>Среднее значение за период</b> |                             | <b>1 207</b>  | <b>50,8</b>      | <b>48,5</b> | <b>196,5</b>   | <b>1345</b>             |             |

Составил Субботина Елена Н.Утвердил М.В. Задумченко



**Примерное 10-ти дневное меню для обучающихся 1-х лет и старше**  
 Рацион: Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 3<sup>е</sup> Неделя: 1 День: понедельник

| Прием пищи              | Наименование блюда                               | Вес блюда    | Пищевые вещества |           |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------------------------|--------------|------------------|-----------|--------------|-------------------------|-------------|
|                         |                                                  |              | Белки            | Жиры      | Углеводы     |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          |                                                  |              |                  |           |              |                         |             |
| 10                      | Блинчик куриный                                  | 90           | 16,74            | 18        |              | 191,7                   | 1 308,02    |
|                         | Каша гречневая рассыпчатая                       | 180          | 11,19            | 7         | 58,35        | 341,5                   | 998         |
|                         | Маффин творожный                                 | 60           | 8,22             | 9         | 9,54         | 148,9                   | 806,44      |
|                         | Хлеб пшеничный                                   | 20           | 2                | 1         | 16,66        | 104,3                   | 693         |
|                         | Кофейный напиток с молоком                       | 200          | 3                | 3         | 13,4         | 89                      | 1 110       |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                  | <b>550</b>   | <b>35,01</b>     | <b>33</b> | <b>88,56</b> | <b>759</b>              |             |
| <b>Обед</b>             |                                                  |              |                  |           |              |                         |             |
|                         | Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком | 100          | 2,12             | 10        | 8,72         | 130,8                   | 1 022       |
|                         | Суп - лапша                                      | 250          | 4,42             | 5         | 17,43        | 100,8                   | 1 039       |
|                         | Мясо кур отварное (для первых блюд)              | 5            | 1,15             | 1         | 0,04         | 11,8                    | 1 052       |
|                         | Гуляш из мяса свинины                            | 100          | 11,17            | 28        | 3,61         | 236,3                   | 437,06      |
|                         | Каша перловая с овощами                          | 180          | 3,97             | 9         | 27,55        | 211,5                   | 911,01      |
|                         | Компот из смеси сухофруктов                      | 180          | 0,31             |           | 21,92        | 91,5                    | 928         |
|                         | Хлеб пшеничный                                   | 20           | 2,14             | 1         | 10,7         | 56,8                    | 897         |
|                         | Хлеб ржаной                                      | 20           | 1,7              | 1         | 9,7          | 51,8                    | 1 148       |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                  | <b>855</b>   | <b>26,98</b>     | <b>55</b> | <b>99,67</b> | <b>891,3</b>            |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                                  | <b>1 405</b> | <b>62</b>        | <b>88</b> | <b>188</b>   | <b>1 650</b>            |             |

Рацион: Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 3<sup>е</sup> Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи              | Наименование блюда                    | Вес блюда    | Пищевые вещества |           |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---------------------------------------|--------------|------------------|-----------|---------------|-------------------------|-------------|
|                         |                                       |              | Белки            | Жиры      | Углеводы      |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          |                                       |              |                  |           |               |                         |             |
|                         | Макаронные изделия запеченные с сыром | 250          | 16,71            | 16        | 60,77         | 428,6                   | 334         |
|                         | Чай с сахаром                         | 200          |                  |           | 16            | 63,8                    | 1 188       |
|                         | Фрукты свежие                         | 100          | 0,4              |           | 9,8           | 147                     | 976,04      |
|                         | Батон                                 | 20           | 1                | 1         | 8,33          | 52,2                    | 693         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                       | <b>560</b>   | <b>25,23</b>     | <b>24</b> | <b>340,81</b> | <b>718,5</b>            |             |
| <b>Обед</b>             |                                       |              |                  |           |               |                         |             |
|                         | Рассольник ленинградский со сметаной  | 250          | 2,7              | 6         | 17,8          | 139,2                   | 1 030       |
|                         | Мясо кур отварное (для первых блюд)   | 5            | 1,15             | 1         | 0,04          | 11,8                    | 1 052       |
|                         | Тефтели мясные с луком                | 100          | 13,61            | 10        | 9,46          | 215,2                   | 907         |
|                         | Соус сметанный с томатом              | 30           | 0,42             | 2         | 2,02          | 23,7                    | 600,01      |
|                         | Каша гречневая рассыпчатая            | 180          | 11,19            | 7         | 58,35         | 341,5                   | 998         |
|                         | Компот из свежих яблок                | 200          | 0,11             |           | 23,88         | 99,1                    | 912         |
|                         | Хлеб пшеничный                        | 20           | 2,14             | 1         | 10,7          | 56,8                    | 897         |
|                         | Хлеб ржаной                           | 25           | 2,13             | 1         | 12,13         | 64,8                    | 1 148       |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                       | <b>810</b>   | <b>33,45</b>     | <b>28</b> | <b>134,38</b> | <b>952,1</b>            |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                       | <b>1 360</b> | <b>56,83</b>     | <b>51</b> | <b>475,79</b> | <b>1610,4</b>           |             |

Рацион: Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс Зу Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда                                      | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------|---------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|            |                                                         |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак    | Котлета Московская                                      | 90        | 12               | 10   | 10,35    | 162                     | 1 027,60    |
|            | Соус томатный                                           | 20        | 0,18             | 1    | 1,73     | 16,7                    | 1 126       |
|            | Рис припущеный                                          | 180       | 4,32             | 7    | 44,46    | 264,5                   | 512         |
|            | Икра овощная морковная                                  | 40        | 0,28             | 2    | 4,33     | 23,9                    | 814         |
|            | Чай с сахаром                                           | 200       |                  |      | 16       | 63,8                    | 1 188       |
|            | Хлеб пшеничный                                          | 20        | 2,14             | 1    | 10,7     | 56,8                    | 897         |
|            | Итого за Завтрак                                        | 550       | 18,92            | 21   | 87,57    | 587,7                   |             |
| Обед       | Щи из свежей и морской капусты с картофелем со сметаной | 250       | 2,15             | 6    | 10,56    | 109,4                   | 1 048       |
|            | Мясо кур отварное (для первых блюд)                     | 5         | 1,15             | 1    | 0,04     | 11,8                    | 1.052       |
|            | Птица запеченная                                        | 100       | 20,68            | 35   | 1,1      | 340,9                   | 1 237       |
|            | Пюре картофельное                                       | 100       | 2,17             | 3    | 14,69    | 98                      | 995         |
|            | Капуста тушеная                                         | 100       | 2,63             | 4    | 12,47    | 93                      | 999         |
|            | Хлеб пшеничный                                          | 25        | 3,21             | 1    | 24,99    | 85,2                    | 897         |
|            | Компот из ягод                                          | 200       | 0,15             |      | 17,06    | 70,4                    | 917,02      |
|            | Хлеб ржаной                                             | 20        | 2,13             | 1    | 12,13    | 64,8                    | 1 148       |
|            | Итого за Обед                                           | 800       | 34,27            | 51   | 93,04    | 873,5                   |             |
|            | Итого за день                                           | 1 350     | 53               | 72   | 181      | 1 461                   |             |

Рацион: Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс Зу Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда                                  | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------|-----------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|            |                                                     |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак    | Омлет запеченный или паровой                        | 200       | 20,16            | 23   | 6,52     | 305,3                   | 891         |
|            | Чай с лимоном                                       | 200       | 0,06             |      | 15,16    | 59,9                    | 686         |
|            | Бутерброд с сыром                                   | 50        | 6,98             | 6    | 17,14    | 147,8                   | 810         |
|            | Фрукт (яблоко)                                      | 100       | 0,4              |      | 9,8      | 47                      | 976,03      |
|            | Итого за Завтрак                                    | 550       | 27,6             | 29   | 48,62    | 560                     |             |
| Обед       | Салат из белокочанной капусты с маслом растительным | 100       | 1,7              | 6    | 9,4      | 106,6                   | 1 029       |
|            | Борщ с капустой, картофелем и сметаной              | 250       | 1,91             | 7    | 13,68    | 124,4                   | 1 021       |
|            | Мясо кур отварное (для первых блюд)                 | 5         | 1,15             | 1    | 0,04     | 11,8                    | 1 052       |
|            | Котлета рыбная                                      | 100       | 18,88            | 14   | 12,28    | 252,6                   | 1 028       |
|            | Картофель отварной                                  | 180       | 0,54             | 1    | 4,37     | 269,7                   | 518         |
|            | Напиток из плодов шиповника                         | 200       | 0,68             |      | 27,62    | 128,6                   | 705         |
|            | Хлеб пшеничный                                      | 25        | 2,68             | 1    | 13,38    | 71                      | 897         |
|            | Итого за Обед                                       | 860       | 27,54            | 30   | 80,77    | 964,7                   |             |
|            | Итого за день                                       | 1 410     | 55               | 59   | 129      | 1 525                   |             |

## Рацион: Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс З

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи    | Наименование блюда                        | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|-------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|               |                                           |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак       | Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом | 90        | 17,33            | 5     | 3,59     | 132,2                   | 1 296       |
|               | Каша перловая с овощами                   | 170       | 3,97             | 9     | 27,55    | 211,5                   | 911,01      |
|               | Чай с сахаром                             | 200       |                  |       | 16       | 63,8                    | 1 188       |
|               | Хлеб пшеничный                            | 25        | 2,68             | 1     | 13,38    | 71                      | 897         |
|               | Хлеб ржаной                               | 25        | 2,13             | 1     | 12,13    | 64,8                    | 1 148       |
|               | Огурцы соленые                            | 40        | 0,32             |       | 0,68     | 5,2                     | 1 006       |
|               | Итого за Завтрак                          | 550       | 26,43            | 16    | 73,33    | 548,5                   |             |
| Обед          | Салат из отварной свеклы с яблоком        | 100       | 1,22             | 10    | 12,9     | 147,9                   | 14 612,26   |
|               | Суп-пюре из гороха                        | 250       | 7,71             | 3     | 22,58    | 141,6                   | 1 049       |
|               | Гренки из пшеничного хлеба                | 10        | 1,3              |       | 7,81     | 40                      | 943         |
|               | Запеканка картофельная с мясом.           | 280       | 22,24            | 31,65 | 61,75    | 564,5                   | 1 100       |
|               | Соус сметанный с томатом                  | 30        | 0,42             | 2     | 2,02     | 23,7                    | 600,01      |
|               | Морс ягодный                              | 180       | 0,22             |       | 24,93    | 102,9                   | 1 242       |
|               | Хлеб ржаной                               | 25        | 2,13             | 1     | 12,13    | 64,8                    | 1 148       |
| Итого за Обед |                                           | 875       | 35,24            | 47,65 | 144,12   | 1085,4                  |             |
| Итого за день |                                           | 1 425     | 62               | 64    | 217      | 1 634                   |             |

## Рацион: Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс З

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи    | Наименование блюда                                             | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|----------------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|               |                                                                |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак       | Каша яичневая молочная жидккая с маслом сливочным              | 250       | 7,17             | 8    | 33,82    | 237,6                   | 1 111       |
|               | Чай с лимоном                                                  | 200       | 0,09             |      | 15,16    | 79,8                    | 483         |
|               | Оладьи                                                         | 55        | 2,1              | 3    | 4,88     | 56,5                    | 1 330,24    |
|               | Молоко сгущенное                                               | 25        | 1,98             | 2    | 11,93    | 80,3                    | 902         |
|               | Итого за Завтрак                                               | 550       | 17,48            | 18   | 75,18    | 570,6                   |             |
| Обед          | Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным | 100       | 1,76             | 6    | 9,92     | 93,6                    | 818         |
|               | Суп - лапша                                                    | 250       | 4,42             | 5    | 17,43    | 100,8                   | 1 039       |
|               | Мясо кур отварное (для первых блюд)                            | 5         | 1,15             | 1    | 0,04     | 11,8                    | 1 052       |
|               | Мясо "Пикантное"                                               | 100       | 14,69            | 12   | 8,5      | 199,9                   |             |
|               | Макаронные изделия отварные с маслом                           | 180       | 7,61             | 5    | 45,44    | 262,1                   | 516         |
|               | Компот из свежих яблок                                         | 200       | 0,1              |      | 21,49    | 89,2                    | 912         |
|               | Хлеб ржаной                                                    | 25        | 2,13             | 1    | 12,13    | 64,8                    | 1 148       |
| Итого за Обед |                                                                | 760       | 30,1             | 24   | 105,03   | 728,6                   |             |
| Итого за день |                                                                | 1 310     | 48               | 42   | 180      | 1 299                   |             |

Рацион: Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс З Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи    | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|--------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|               |                                      |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак       | Пудинг творожно-манный               | 180       | 26,96            | 17   | 28,82    | 380                     | 1 073       |
|               | Молоко сгущенное                     | 30        | 2,37             | 3    | 14,32    | 96,3                    | 902         |
|               | Чай с лимоном                        | 200       | 0,09             |      | 15,16    | 79,8                    | 483         |
|               | Хлеб пшеничный                       | 15        | 1,61             | 1    | 8,03     | 42,6                    | 897         |
|               | Фрукт (яблоко)                       | 100       | 0,4              |      | 9,8      | 47                      | 976,03      |
|               | Итого за Завтрак                     | 555       | 19,78            | 17   | 73,2     | 549,9                   |             |
| Обед          | Рассольник ленинградский со сметаной | 250       | 2,7              | 6    | 17,8     | 139,2                   | 1 030       |
|               | Мясо кур отварное (для первых блюд)  | 5         | 1,15             | 1    | 0,04     | 11,8                    | 1 052       |
|               | Бигус с фаршем                       | 300       | 16,74            | 18   |          | 191,7                   | 1 308,02    |
|               | Компот из кураги                     | 200       | 0,16             |      | 4,52     | 20,2                    | 932         |
|               | Хлеб пшеничный                       | 20        | 3,21             | 1    | 16,05    | 85,2                    | 897         |
|               | Хлеб ржаной                          | 25        | 2,13             | 1    | 12,13    | 64,8                    | 1 148       |
| Итого за Обед |                                      | 800       | 26,09            | 27   | 50,54    | 512,9                   |             |
|               | Итого за день                        | 1 355     | 46               | 44   | 124      | 1 063                   |             |

Рацион: Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс З Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи       | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                          |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          | Салат из моркови с сахаром               | 50        | 1,1              | 1     | 8,96     | 49,1                    | 1 163       |
|                  | Печень по-строгановски                   | 90        | 11,34            | 12    | 2,34     | 162                     | 1 076       |
|                  | Макаронные изделия отварные с маслом     | 150       | 6,34             | 4     | 37,87    | 218,5                   | 516         |
|                  | Хлеб пшеничный                           | 15        | 1,61             | 1     | 8,03     | 42,6                    | 897         |
|                  | Чай с сахаром                            | 200       |                  |       | 10,97    | 59,9                    | 828         |
|                  | Маффин ванильный                         | 60        | 6,21             | 6     | 44,16    | 259,5                   | 450,05      |
| Итого за Завтрак |                                          | 565       | 26,6             | 24    | 112,33   | 791,6                   |             |
|                  | Итого за день                            | 1 365     | 53               | 46    | 241      | 1 609                   |             |
| Обед             | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250       | 2,15             | 3     | 16,45    | 98,9                    | 89          |
|                  | Глоб с мясом птицы                       | 300       | 18,87            | 17,14 | 58,1     | 464,25                  | 1 020       |
|                  | Кисель из ягод                           | 200       | 0,23             |       | 28,89    | 118,1                   | 916         |
|                  | Хлеб пшеничный                           | 25        | 2,68             | 1     | 13,38    | 71                      | 897         |
|                  | Хлеб ржаной                              | 25        | 2,13             | 1     | 12,13    | 64,8                    | 1 148       |
|                  | Итого за Обед                            | 800       | 26,06            | 22,14 | 128,95   | 817,05                  |             |

Рацион: Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс З Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи              | Наименование блюда                        | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|-------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |                                           |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                 | Котлета Деревенская                       | 90        | 14,69            | 12   | 8,5      | 199,9                   | 1 027,13    |
|                         | Соус томатный                             | 20        | 0,12             | 1    | 1,16     | 11,1                    | 1 126       |
|                         | Рис припущеный                            | 180       | 4,8              | 8    | 49,4     | 293,8                   | 512         |
|                         | Хлеб пшеничный                            | 20        | 3,21             | 1    | 16,05    | 85,2                    | 897         |
|                         | Икра овощная свекольная                   | 40        | 0,41             | 2    | 2,77     | 33,3                    | 520         |
|                         | Чай с лимоном                             | 200       | 0,06             |      | 15,16    | 59,9                    | 686         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                           | 550       | 23,29            | 24   | 93,04    | 683,2                   |             |
| Обед                    | Борщ с капустой и картофелем              | 250       | 1,65             | 5    | 12,54    | 103,6                   | 1 021,13    |
|                         | Мясо кур отварное (для первых блюд)       | 5         | 1,15             | 1    | 0,04     | 11,8                    | 1 052       |
|                         | Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом | 100       | 16,45            | 5    | 2,98     | 123,1                   | 1 296,01    |
|                         | Пюре гороховое                            | 200       | 21,44            | 8    | 53,78    | 364                     | 857         |
|                         | Компот из смеси сухофруктов               | 200       | 0,35             |      | 24,36    | 101,7                   | 928         |
|                         | Хлеб пшеничный                            | 20        | 1,61             | 1    | 8,03     | 42,6                    | 897         |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                           | 800       | 44,78            | 21   | 113,86   | 811,6                   |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                           | 1350      | 68,07            | 45   | 206,9    | 1494,8                  |             |

Рацион: Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс З Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи                        | Наименование блюда          | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------------|-----------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                                   |                             |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                           | Суфле Рыбка (минтай)        | 90        | 9,16             | 9    | 8,87     | 198,3                   | 1 197       |
|                                   | Пюре картофельное           | 150       | 3,26             | 5    | 22,03    | 147                     | 995         |
|                                   | Хлеб пшеничный              | 25        | 3,21             | 1    | 16,05    | 85,2                    | 897         |
|                                   | Фрукты свежие               | 100       | 0,4              |      | 9,8      | 47                      | 976,04      |
|                                   | Чай с сахаром               | 200       |                  |      | 10,97    | 59,9                    | 828         |
|                                   | <b>Итого за Завтрак</b>     | 565       | 16,03            | 15   | 67,72    | 537,4                   |             |
| Обед                              | Суп картофельный с бобовыми | 250       | 5,88             | 6    | 21,48    | 166,6                   | 139         |
|                                   | Гренки из пшеничного хлеба  | 10        | 1,3              |      | 7,81     | 40                      | 943         |
|                                   | Гуляш из мяса свинины       | 100       | 11,17            | 28   | 3,61     | 236,3                   | 437,06      |
|                                   | Каша гречневая рассыпчатая  | 200       | 12,43            | 8    | 64,83    | 379,5                   | 998         |
|                                   | Напиток из плодов шиповника | 200       | 0,68             |      | 27,62    | 128,6                   | 705         |
|                                   | Хлеб пшеничный              | 20        | 1,61             | 1    | 8,03     | 42,6                    | 897         |
| <b>Итого за Обед</b>              |                             | 805       | 35,2             | 44   | 145,51   | 1058,4                  |             |
| <b>Итого за день</b>              |                             | 1 345     | 51,91            | 61   | 213,53   | 1636                    |             |
| <b>Итого за период</b>            |                             | 13 565    | 579,95           | 580  | 2216,45  | 15345,7                 |             |
| <b>Среднее значение за период</b> |                             | 1 356,50  | 58               | 58   | 221,6    | 1534,6                  |             |

Составил Б.Н. Субботина Е.Н.Утвердил М.В. Балгуджисма