

Согласовано
Директор МАОУ "СОШ №24"

М.В. Зайдулина

Утверждаю
Директор ООО "Комбинат общественного питания"
О.Ю.Козырева



Примерное 10-ти дневное меню завтраков, обедов для обучающихся 7-11 лет

Рацион: Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 282,06 руб Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
|-------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|--------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным | 200 | 7,19 | 8 | 31,79 | 242,6 | 883 | 11,88 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 50 | 2,63 | 15 | 13,6 | 230 | 808 | 18,49 |
| | Маффин творожный | 60 | 8,22 | 9 | 9,54 | 148,9 | 806,44 | 16 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,7 | 3 | 12,06 | 80,1 | 1 110 | 4,36 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 1 | 16,66 | 56,8 | 897 | 1,6 |
| Итого за Завтрак | | 510 | 22,88 | 36 | 83,65 | 758,4 | | 52,33 |
| Обед | | | | | | | | |
| | Икра кабачковая | 60 | 0,61 | 2 | 3,12 | 33,8 | 77 | 6,34 |
| | Суп картофельный с рыбой (минтай) | 200 | 9,44 | 3 | 8,64 | 100,4 | 14 538,42 | 28,03 |
| | Гуляш из мяса свинины | 90 | 10,06 | 21 | 3,25 | 212,7 | 437,06 | 42,52 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 6,34 | 4 | 37,87 | 218,5 | 516 | 7,95 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,31 | | 21,92 | 91,5 | 928 | 2,39 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 1 | 16,66 | 56,8 | 897 | 1,6 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 9,7 | 51,8 | 1 148 | 1,5 |
| Итого за Обед | | 720 | 30,6 | 32 | 101,16 | 765,5 | | 90,33 |
| Итого за день | | 1 230 | 53,48 | 68 | 184,81 | 1523,9 | | 142,66 |

(лист 2)

Рацион: Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 282,06 руб Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
|-------------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|--------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Запеканка из творога | 150 | 26,31 | 18 | 25,73 | 370,5 | 1 559 | 59,73 |
| | Соус ягодный | 30 | 0,02 | | 3,81 | 15,6 | 984 | 0,89 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 16 | 63,8 | 1 188 | 1,73 |
| | Батон | 20 | 1 | 1 | 8,33 | 52,2 | 693 | 2,28 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | | 9,8 | 47 | 976,04 | 13,44 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 27,73 | 19 | 63,67 | 549,1 | | 78,07 |
| Обед | | | | | | | | |
| | Рассольник ленинградский со сметаной | 200 | 2,16 | 5 | 14,24 | 111,3 | 1 030 | 9,67 |
| | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 5 | 1,15 | 1 | 0,04 | 11,8 | 1 052 | 3,25 |
| | Печень по-строгановски | 90 | 11,34 | 12 | 2,34 | 162 | 1 076 | 19,93 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 9,32 | 6 | 48,62 | 284,6 | 998 | 7,67 |
| | Огурцы свежие порционно | 20 | 0,16 | | 0,56 | 3 | 836 | 5,11 |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,11 | | 23,88 | 99,1 | 912 | 4,27 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 1 | 16,66 | 56,8 | 897 | 1,6 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 9,7 | 51,8 | 1 148 | 1,5 |
| Итого за Обед | | 705 | 28,08 | 26 | 116,04 | 780,4 | | 53 |
| Итого за день | | 1 205 | 55,81 | 45 | 179,71 | 1329,5 | | 131,07 |

Рацион: Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 282,06 руб Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
|-------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|-------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Биточек куриный | 90 | 16,74 | 18 | 4,41 | 191,7 | 1 308,02 | 43,54 |
| | Соус томатный | 30 | 0,18 | 6 | 1,73 | 16,7 | 1 126 | 1,12 |
| | Рис припущенный | 150 | 3,6 | 6 | 37,05 | 220,4 | 512 | 5,08 |
| | Чай с шиповником | 180 | | | 10,06 | 54 | 854,01 | 3,01 |
| | Икра овощная морковная | 30 | 0,28 | 2 | 4,33 | 23,9 | 814 | 3,57 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 1 | 16,66 | 56,8 | 897 | 1,6 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 22,94 | 33 | 74,24 | 563,5 | | 57,92 |
| Обед | | | | | | | | |
| | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200 | 1,52 | 5 | 7,31 | 106 | 124 | 7 |
| | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 5 | 1,15 | 1 | 0,04 | 11,8 | 1 052 | 3,25 |
| | Птица запеченная | 90 | 20,68 | 35 | 1,1 | 340,9 | 1 237 | 32,94 |
| | Пюре картофельное | 100 | 2,17 | 3 | 14,69 | 98 | 995 | 9,88 |
| | Капуста тушеная | 80 | 2,11 | 3 | 9,98 | 74,4 | 999 | 6,31 |
| | Компот из ягод | 200 | 0,15 | | 17,06 | 70,4 | 917,02 | 3,8 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 9,7 | 51,8 | 1 148 | 1,5 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 1 | 16,66 | 56,8 | 897 | 1,6 |
| Итого за Обед | | 715 | 31,62 | 49 | 76,54 | 810,1 | | 66,28 |
| Итого за день | | 1 215 | 54,56 | 82 | 150,78 | 1373,6 | | 124,2 |

(лист 4)

Рацион: Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 282,06 руб Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
|-------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|--------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Омлет запеченный или паровой | 150 | 15,12 | 17 | 4,89 | 228,9 | 891 | 22,12 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,09 | | 15,16 | 79,8 | 483 | 3,83 |
| | Бутерброд с сыром | 50 | 6,98 | 6 | 17,14 | 147,8 | 810 | 13,34 |
| | Фрукты свежие | 120 | 0,48 | | 11,76 | 56,4 | 976,04 | 13,44 |
| Итого за Завтрак | | 520 | 22,67 | 23 | 48,95 | 512,9 | | 52,73 |
| Обед | | | | | | | | |
| | Салат из белокочанной капусты с маслом растительным | 60 | 1,02 | 4 | 5,64 | 63,9 | 1 029 | 3,98 |
| | Борщ с капустой, картофелем и сметаной | 200 | 1,52 | 5 | 10,94 | 99,5 | 1 021 | 9,6 |
| | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 5 | 1,15 | 1 | 0,04 | 11,8 | 1 052 | 3,25 |
| | Котлета рыбная | 90 | 16,99 | 13 | 11,05 | 227,4 | 1 028 | 20,48 |
| | Картофель отварной | 150 | 0,45 | 3 | 3,64 | 224,7 | 518 | 14,66 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | | 27,62 | 128,6 | 705 | 5,62 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 1 | 16,66 | 56,8 | 897 | 1,6 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 9,7 | 51,8 | 1 148 | 1,5 |
| Итого за Обед | | 745 | 25,65 | 28 | 85,29 | 864,5 | | 60,69 |
| Итого за день | | 1 265 | 48,32 | 51 | 134,24 | 1377,4 | | 113,42 |

Рацион: Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 282,06 руб Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
|-------------------------|---|--------------|------------------|-----------|---------------|-------------------------|-------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом | 90 | 15,6 | 5 | 3,23 | 119 | 1 296 | 30,46 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,26 | 5 | 22,03 | 147 | 995 | 9,88 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 16 | 63,8 | 1 188 | 1,73 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 1 | 16,66 | 56,8 | 897 | 1,6 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 9,7 | 51,8 | 1 148 | 1,5 |
| | Огурцы свежие порционно | 40 | 0,32 | | 1,12 | 6 | 836 | 5,11 |
| Итого за Завтрак | | 520 | 23,02 | 12 | 68,74 | 444,4 | | 50,28 |
| Обед | Салат из отварной свеклы с яблоками с маслом растительным | 60 | 0,68 | 2 | 5,48 | 42,8 | 839 | 6,06 |
| | Суп-пюре из гороха | 200 | 6,17 | 2 | 18,06 | 113,3 | 1 049 | 3,33 |
| | Гренки из пшеничного хлеба | 10 | 1,3 | | 7,81 | 40 | 943 | 1,28 |
| | Запеканка картофельная с мясом. | 240 | 19,07 | 27 | 39,6 | 483,8 | 1 100 | 50,62 |
| | Соус сметанный с томатом | 30 | 0,42 | 2 | 2,02 | 23,7 | 600,01 | 2,2 |
| | Морс ягодный | 200 | 0,24 | | 27,7 | 114,3 | 1 242 | 6,1 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 9,7 | 51,8 | 1 148 | 1,5 |
| Итого за Обед | | 760 | 29,58 | 34 | 110,37 | 869,7 | | 71,09 |
| Итого за день | | 1 280 | 52,6 | 46 | 179,11 | 1314,1 | | 121,37 |

(лист 6)

Рацион: Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 282,06 руб Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
|-------------------------|--|--------------|------------------|-----------|---------------|-------------------------|-------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным | 250 | 9,1 | 9 | 32,75 | 316,9 | 842 | 15,27 |
| | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 50 | 5,85 | 7 | 15,14 | 145,2 | 3 | 21,03 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,9 | 5 | 20,08 | 190 | 919 | 8,71 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 19,85 | 21 | 67,97 | 652,1 | | 45,01 |
| Обед | Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным | 60 | 1,05 | 3 | 5,95 | 56,2 | 818 | 4,29 |
| | Суп с крупой пшеничной "Волна" со сметаной | 200 | 3,28 | 6 | 14,87 | 124,6 | 1 018 | 5,97 |
| | Мясо "Пикантное" | 90 | 10,11 | 16 | 7,78 | 255,7 | 1 336,03 | 27,75 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 6,34 | 4 | 37,87 | 218,5 | 516 | 7,95 |
| | Компот из свежих яблок | 180 | 0,1 | | 21,49 | 89,2 | 912 | 4,27 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 9,7 | 51,8 | 1 148 | 1,5 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 1 | 16,66 | 56,8 | 897 | 1,6 |
| Итого за Обед | | 720 | 24,72 | 31 | 114,32 | 852,8 | | 53,33 |
| Итого за день | | 1 220 | 44,57 | 52 | 182,29 | 1504,9 | | 98,34 |

Рацион: Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 282,06 руб Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
|-------------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|-------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Пудинг творожно-манный | 150 | 22,47 | 14 | 24,02 | 316,7 | 1 073 | 46,89 |
| | Молоко сгущенное | 30 | 2,37 | 3 | 14,32 | 96,3 | 902 | 6,51 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,09 | | 15,16 | 79,8 | 483 | 3,83 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 1 | 16,66 | 56,8 | 897 | 1,6 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | | 9,8 | 47 | 976,04 | 13,44 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 27,47 | 18 | 79,96 | 596,6 | | 72,27 |
| Обед | | | | | | | | |
| | Рассольник ленинградский со сметаной | 200 | 2,16 | 5 | 14,24 | 111,3 | 1 030 | 9,67 |
| | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 5 | 1,15 | 1 | 0,04 | 11,8 | 1 052 | 3,25 |
| | Бигус | 260 | 23,75 | 24 | 13,36 | 356,8 | 1 191 | 59,05 |
| | Компот из кураги | 200 | 0,16 | | 4,52 | 20,2 | 932 | 5,66 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,68 | 1 | 20,83 | 71 | 897 | 1,6 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2,13 | 1 | 12,13 | 64,8 | 1 148 | 1,5 |
| Итого за Обед | | 715 | 32,03 | 32 | 65,12 | 635,9 | | 80,73 |
| Итого за день | | 1 215 | 59,5 | 50 | 145,08 | 1232,5 | | 153 |

(лист 8)

Рацион: Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 282,06 руб Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
|-------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|--------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Помидоры порционно | 30 | 0,33 | | 1,17 | 7,2 | 835 | 6,13 |
| | Печень по-строгановски | 75 | 9,45 | 10 | 1,95 | 135 | 1 076 | 19,93 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 6,34 | 4 | 37,87 | 218,5 | 516 | 7,95 |
| | Чай с сахаром | 180 | | | 14,4 | 57,5 | 1 188 | 1,73 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 1 | 16,66 | 56,8 | 897 | 1,6 |
| | Маффин ванильный | 60 | 4,3 | 14 | 35,02 | 284,3 | 1 633,33 | 18,97 |
| Итого за Завтрак | | 515 | 22,56 | 29 | 107,07 | 759,3 | | 56,31 |
| Обед | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 1,72 | 2 | 13,16 | 79,1 | 89 | 11,22 |
| | Рыба, тушенная в томате с овощами | 90 | 8,48 | 4 | 3,86 | 117 | 1 070,02 | 18,74 |
| | Рис припущенный | 150 | 3,6 | 6 | 37,05 | 220,4 | 512 | 5,08 |
| | Огурцы соленые | 20 | 0,16 | | 0,34 | 2,6 | 1 006 | 8,4 |
| | Кисель из ягод | 200 | 0,23 | | 28,89 | 118,1 | 916 | 5,06 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 1 | 16,66 | 56,8 | 897 | 1,6 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 9,7 | 51,8 | 1 148 | 1,5 |
| Итого за Обед | | 700 | 18,03 | 14 | 109,66 | 645,8 | | 51,6 |
| Итого за день | | 1 215 | 40,59 | 43 | 216,73 | 1405,1 | | 107,91 |

Рацион: Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 282,06 ру Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
|-------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|-------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | Котлета Деревенская | 90 | 14,69 | 12 | 8,5 | 199,9 | 1 027,13 | 23,69 |
| | Соус томатный | 20 | 0,12 | 4 | 1,16 | 11,1 | 1 126 | 1,12 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 9,32 | 6 | 48,62 | 284,6 | 998 | 7,67 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 1 | 16,66 | 56,8 | 897 | 1,6 |
| | Икра овощная свекольная | 40 | 0,55 | 3 | 3,69 | 44,5 | 520 | 4,58 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,06 | | 15,16 | 59,9 | 686 | 3,04 |
| Итого за Завтрак | | 520 | 26,88 | 26 | 93,79 | 656,8 | | 41,7 |
| Обед | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,32 | 4 | 10,03 | 82,9 | 1 021,13 | 7,57 |
| | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 5 | 1,15 | 1 | 0,04 | 11,8 | 1 052 | 3,25 |
| | Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом | 90 | 15,6 | 5 | 3,23 | 119 | 1 296 | 30,46 |
| | Пюре гороховое | 155 | 16,61 | 7 | 41,68 | 282,1 | 857 | 3,71 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,35 | | 24,36 | 101,7 | 928 | 2,39 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,68 | 1 | 20,83 | 71 | 897 | 1,6 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2,13 | 1 | 12,13 | 64,8 | 1 148 | 1,5 |
| Итого за Обед | | 700 | 39,84 | 19 | 112,3 | 733,3 | | 50,48 |
| Итого за день | | 1 220 | 66,72 | 45 | 206,09 | 1390,1 | | 92,18 |

(лист 10)

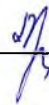
Рацион: Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 282,06 ру Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
|-------------------------|-----------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|-------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | Суфле Рыбка (минтай) | 50 | 5,09 | 5 | 4,93 | 110,1 | 1 197 | 16,29 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,26 | 5 | 22,03 | 147 | 995 | 9,88 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 10,97 | 59,9 | 828 | 1,39 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 1 | 16,66 | 56,8 | 897 | 1,6 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | | 9,8 | 47 | 976,04 | 13,44 |
| Итого за Завтрак | | 520 | 10,89 | 11 | 64,39 | 420,8 | | 42,6 |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,7 | 4 | 17,18 | 133,3 | 139 | 4,11 |
| | Гренки из пшеничного хлеба | 10 | 1,3 | | 7,81 | 40 | 943 | 1,28 |
| | Гуляш из мяса свинины | 90 | 8,42 | 6 | 8,89 | 118,8 | 437,01 | 26,83 |
| | Каша перловая рассыпчатая | 180 | 5,63 | 6 | 40,17 | 239,9 | 1 000 | 6,82 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | | 27,62 | 128,6 | 705 | 5,62 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2,13 | 1 | 12,13 | 64,8 | 1 148 | 1,5 |
| Итого за Обед | | 705 | 22,86 | 17 | 113,8 | 725,4 | | 46,16 |
| Итого за день | | 1 225 | 33,75 | 28 | 178,19 | 1146,2 | | 88,76 |

| | | | | | | | |
|----------------------------|--------|-------|-----|---------|---------|--|--|
| Итого за период | 12 290 | 509,9 | 510 | 1757,03 | 13597,3 | | |
| Среднее значение за период | 1 229 | 51 | 51 | 175,7 | 1359,7 | | |

Составил _____ Смекалина Татьяна Алексеевна

Утвердил  _____ Директор МАОУ "СОШ №24" М.В. Зайдулина

Согласовано:
Директор МАОУ "СОШ №24"

М.В. Зайдулина

Утверждаю
Директор ООО "Комбинат общественного питания"
О.Ю. Козырева

Примерное 10-ти дневное меню завтраков, обедов для обучающихся 12 лет и старше

Рацион: Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 361,56 р Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
|-------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|--------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 50 | 2,63 | 15 | 13,6 | 230 | 808 | 18,49 |
| | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным | 250 | 8,99 | 10 | 39,74 | 303,3 | 883 | 14,86 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3 | 3 | 13,4 | 89 | 1 110 | 4,84 |
| | Маффин творожный | 60 | 8,22 | 9 | 9,54 | 148,9 | 806,44 | 16 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 1 | 16,66 | 56,8 | 897 | 1,6 |
| Итого за Завтрак | | 580 | 24,98 | 38 | 92,94 | 828 | | 55,79 |
| Обед | | | | | | | | |
| | Икра кабачковая | 100 | 1,01 | 3 | 5,2 | 56,4 | 77 | 10,57 |
| | Суп картофельный с рыбой (минтай) | 250 | 11,8 | 4 | 10,8 | 125,5 | 14 538,42 | 35,04 |
| | Гуляш из мяса свинины | 100 | 9,35 | 7 | 9,88 | 132 | 437,01 | 29,81 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 180 | 7,61 | 5 | 45,44 | 262,1 | 516 | 9,54 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,31 | | 21,92 | 91,5 | 928 | 2,39 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 1 | 16,66 | 56,8 | 897 | 1,6 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 9,7 | 51,8 | 1 148 | 1,5 |
| Итого за Обед | | 850 | 33,92 | 21 | 119,6 | 776,1 | | 90,45 |
| Итого за день | | 1 430 | 58,9 | 59 | 212,54 | 1604,1 | | 146,24 |

(лист 2)

Рацион: Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 361,56 р Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
|-------------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|--------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Запеканка из творога | 200 | 35,08 | 24 | 34,3 | 494 | 1 559 | 79,64 |
| | Соус ягодный | 30 | 0,02 | | 3,81 | 15,6 | 984 | 0,89 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 16 | 63,8 | 1 188 | 1,92 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | | 9,8 | 47 | 976,04 | 13,44 |
| | Батон | 20 | 1 | 1 | 8,33 | 52,2 | 693 | 2,28 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 36,5 | 25 | 72,24 | 672,6 | | 98,17 |
| Обед | | | | | | | | |
| | Рассольник ленинградский со сметаной | 250 | 2,7 | 6 | 17,8 | 139,2 | 1 030 | 12,11 |
| | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 5 | 1,15 | 1 | 0,04 | 11,8 | 1 052 | 3,25 |
| | Печень по-строгановски | 100 | 12,6 | 13 | 2,6 | 180 | 1 076 | 26,56 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 11,19 | 7 | 58,35 | 341,5 | 998 | 9,21 |
| | Огурцы свежие порционно | 40 | 0,32 | | 1,12 | 6 | 836 | 10,21 |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,11 | | 23,88 | 99,1 | 912 | 4,75 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 1 | 16,66 | 56,8 | 897 | 1,6 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 9,7 | 51,8 | 1 148 | 1,5 |
| Итого за Обед | | 815 | 31,91 | 29 | 130,15 | 886,2 | | 69,19 |
| Итого за день | | 1 365 | 68,41 | 54 | 202,39 | 1558,8 | | 167,36 |

Рацион: Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 361,56 р Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
|-------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|--------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Биточек куриный | 100 | 18,6 | 20 | 4,9 | 213 | 1 308,02 | 48,37 |
| | Соус томатный | 20 | 0,12 | 4 | 1,16 | 11,1 | 1 126 | 1,12 |
| | Рис припущенный | 180 | 4,32 | 7 | 44,46 | 264,5 | 512 | 6,09 |
| | Икра овощная морковная | 40 | 0,37 | 2 | 5,77 | 31,9 | 814 | 4,74 |
| | Чай с шиповником | 200 | | | 11,18 | 60 | 854,01 | 3,33 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 1 | 16,66 | 56,8 | 897 | 1,6 |
| Итого за Завтрак | | 560 | 25,55 | 34 | 84,13 | 637,3 | | 65,25 |
| Обед | | | | | | | | |
| | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250 | 1,9 | 6 | 9,14 | 132,5 | 124 | 8,76 |
| | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 5 | 1,15 | 1 | 0,04 | 11,8 | 1 052 | 3,25 |
| | Птица запеченная | 100 | 22,98 | 39 | 1,22 | 378,8 | 1 237 | 36,59 |
| | Пюре картофельное | 100 | 2,17 | 3 | 14,69 | 98 | 995 | 9,88 |
| | Капуста тушеная | 100 | 2,63 | 4 | 12,47 | 93 | 999 | 7,88 |
| | Компот из ягод | 200 | 0,15 | | 17,06 | 70,4 | 917,02 | 3,8 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,68 | 1 | 20,83 | 71 | 897 | 1,6 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 9,7 | 51,8 | 1 148 | 1,5 |
| Итого за Обед | | 800 | 35,36 | 55 | 85,15 | 907,3 | | 73,26 |
| Итого за день | | 1 360 | 60,91 | 89 | 169,28 | 1544,6 | | 138,51 |

(лист 4)

Рацион: Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 361,56 р Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
|-------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|--------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Омлет запеченный или паровой | 200 | 20,16 | 23 | 6,52 | 305,3 | 891 | 29,49 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,09 | | 15,16 | 79,8 | 483 | 3,83 |
| | Бутерброд с сыром | 50 | 6,98 | 6 | 17,14 | 147,8 | 810 | 13,34 |
| | Фрукты свежие | 120 | 0,48 | | 11,76 | 56,4 | 976,04 | 13,44 |
| Итого за Завтрак | | 570 | 27,71 | 29 | 50,58 | 589,3 | | 60,1 |
| Обед | | | | | | | | |
| | Салат из белокочанной капусты с маслом растительным | 100 | 1,69 | 7 | 9,41 | 106,5 | 1 029 | 6,62 |
| | Борщ с капустой, картофелем и сметаной | 250 | 1,91 | 7 | 13,68 | 124,4 | 1 021 | 12,03 |
| | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 5 | 1,15 | 1 | 0,04 | 11,8 | 1 052 | 3,25 |
| | Котлета рыбная | 100 | 18,88 | 14 | 12,28 | 252,6 | 1 028 | 22,75 |
| | Картофель отварной | 180 | 0,54 | 4 | 4,37 | 269,7 | 518 | 17,59 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | | 27,62 | 128,6 | 705 | 5,62 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 1 | 16,66 | 56,8 | 897 | 1,6 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 9,7 | 51,8 | 1 148 | 1,5 |
| Итого за Обед | | 875 | 28,69 | 35 | 93,76 | 1002,2 | | 70,96 |
| Итого за день | | 1 445 | 56,4 | 64 | 144,34 | 1591,5 | | 131,06 |

Рацион: Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 361,56 р Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
|-------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|--------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом | 100 | 17,33 | 5 | 3,59 | 132,2 | 1 296 | 33,82 |
| | Пюре картофельное | 180 | 3,91 | 6 | 26,44 | 176,3 | 995 | 9,88 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 16 | 63,8 | 1 188 | 1,92 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,68 | 1 | 20,83 | 71 | 897 | 1,6 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2,13 | 1 | 12,13 | 64,8 | 1 148 | 1,5 |
| | Огурцы свежие порционно | 40 | 0,32 | | 1,12 | 6 | 836 | 10,21 |
| Итого за Завтрак | | 570 | 26,37 | 13 | 80,11 | 514,1 | | 58,93 |
| Обед | | | | | | | | |
| | Салат из отварной свеклы с яблоками с маслом растительным | 100 | 1,14 | 3 | 9,13 | 71,4 | 839 | 10,1 |
| | Суп-пюре из гороха | 250 | 7,71 | 3 | 22,58 | 141,6 | 1 049 | 4,17 |
| | Гренки из пшеничного хлеба | 10 | 1,3 | | 7,81 | 40 | 943 | 1,28 |
| | Запеканка картофельная с мясом. | 280 | 22,25 | 31 | 46,2 | 564,4 | 1 100 | 59,04 |
| | Соус сметанный с томатом | 30 | 0,42 | 2 | 2,02 | 23,7 | 600,01 | 2,2 |
| | Морс ягодный | 180 | 0,22 | | 24,93 | 102,9 | 1 242 | 5,49 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2,13 | 1 | 12,13 | 64,8 | 1 148 | 1,5 |
| Итого за Обед | | 875 | 35,17 | 40 | 124,8 | 1008,8 | | 83,78 |
| Итого за день | | 1 445 | 61,54 | 53 | 204,91 | 1522,9 | | 142,71 |

(лист 6)

Рацион: Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 361,56 р Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
|-------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|--------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным | 300 | 8,6 | 10 | 40,58 | 285,1 | 1 111 | 16,33 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,9 | 5 | 20,08 | 190 | 919 | 8,71 |
| | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 50 | 5,85 | 7 | 15,14 | 145,2 | 3 | 21,03 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 19,35 | 22 | 75,8 | 620,3 | | 46,07 |
| Обед | | | | | | | | |
| | Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным | 100 | 1,75 | 5 | 9,91 | 93,6 | 818 | 7,15 |
| | Суп с крупой пшеничной "Волна" со сметаной | 250 | 4,1 | 7 | 18,58 | 155,7 | 1 018 | 7,47 |
| | Мясо "Пикантное" | 100 | 11,23 | 18 | 8,65 | 284,1 | 1 336,03 | 30,83 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 180 | 7,61 | 5 | 45,44 | 262,1 | 516 | 9,54 |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,11 | | 23,88 | 99,1 | 912 | 4,75 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 9,7 | 51,8 | 1 148 | 1,5 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 1 | 16,66 | 56,8 | 897 | 1,6 |
| Итого за Обед | | 870 | 28,64 | 37 | 132,82 | 1003,2 | | 62,84 |
| Итого за день | | 1 420 | 47,99 | 59 | 208,62 | 1623,5 | | 108,91 |

Рацион: Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 361,56 р Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
|-------------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|--------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | Пудинг творожно-манный | 180 | 26,96 | 17 | 28,82 | 380 | 1 073 | 56,27 |
| | Молоко сгущенное | 30 | 2,37 | 3 | 14,32 | 96,3 | 902 | 6,51 |
| | Чай с шиповником | 200 | | | 11,18 | 60 | 854,01 | 3,33 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 1 | 16,66 | 56,8 | 897 | 1,6 |
| | Фрукты свежие | 120 | 0,48 | | 11,76 | 56,4 | 976,04 | 13,44 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 31,95 | 21 | 82,74 | 649,5 | | 81,15 |
| Обед | Рассольник ленинградский со сметаной | 250 | 2,7 | 6 | 17,8 | 139,2 | 1 030 | 12,11 |
| | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 5 | 1,15 | 1 | 0,04 | 11,8 | 1 052 | 3,25 |
| | Бигус | 300 | 27,41 | 27 | 15,42 | 411,7 | 1 191 | 68,14 |
| | Компот из кураги | 200 | 0,16 | | 4,52 | 20,2 | 932 | 5,66 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 1 | 16,66 | 56,8 | 897 | 1,6 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2,13 | 1 | 12,13 | 64,8 | 1 148 | 1,5 |
| | Итого за Обед | | 800 | 35,69 | 36 | 66,57 | 704,5 | |
| Итого за день | | 1 350 | 67,64 | 57 | 149,31 | 1354 | | 173,41 |

(лист 8)

Рацион: Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 361,56 р Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
|-------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|-------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | Помидоры порционно | 40 | 0,44 | | 1,56 | 9,6 | 835 | 8,17 |
| | Печень по-строгановски | 100 | 12,6 | 13 | 2,6 | 180 | 1 076 | 26,56 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 180 | 7,61 | 5 | 45,44 | 262,1 | 516 | 9,54 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 1 | 16,66 | 56,8 | 897 | 1,6 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 16 | 63,8 | 1 188 | 1,92 |
| | Маффин ванильный | 60 | 6,21 | 6 | 44,16 | 259,5 | 450,05 | 16 |
| Итого за Завтрак | | 600 | 29 | 25 | 126,42 | 831,8 | | 63,79 |
| Обед | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 2,15 | 3 | 16,45 | 98,9 | 89 | 14,03 |
| | Рыба, тушеная в томате с овощами | 100 | 9,43 | 4 | 4,28 | 130 | 1 070,02 | 20,83 |
| | Рис припущенный | 180 | 4,32 | 7 | 44,46 | 264,5 | 512 | 6,09 |
| | Огурцы соленые | 30 | 0,24 | | 0,51 | 3,9 | 1 006 | 12,6 |
| | Кисель из ягод | 200 | 0,23 | | 28,89 | 118,1 | 916 | 5,06 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 1 | 16,66 | 56,8 | 897 | 1,6 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 9,7 | 51,8 | 1 148 | 1,5 |
| Итого за Обед | | 800 | 20,21 | 16 | 120,95 | 724 | | 61,71 |
| Итого за день | | 1 400 | 49,21 | 41 | 247,37 | 1555,8 | | 125,5 |

Рацион: Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 361,56 р Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
|-------------------------|---|--------------|------------------|-----------|---------------|-------------------------|-------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | Котлета Деревенская | 90 | 14,69 | 12 | 8,5 | 199,9 | 1 027,13 | 23,69 |
| | Соус томатный | 20 | 0,12 | 4 | 1,16 | 11,1 | 1 126 | 1,12 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 11,19 | 7 | 58,35 | 341,5 | 998 | 9,21 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 1 | 16,66 | 56,8 | 897 | 1,6 |
| | Икра овощная свекольная | 40 | 0,55 | 3 | 3,69 | 44,5 | 520 | 4,58 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,09 | | 15,16 | 79,8 | 483 | 3,83 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 28,78 | 27 | 103,52 | 733,6 | | 44,03 |
| Обед | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,65 | 5 | 12,54 | 103,6 | 1 021,13 | 9,5 |
| | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 5 | 1,15 | 1 | 0,04 | 11,8 | 1 052 | 3,25 |
| | Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом | 100 | 17,33 | 5 | 3,59 | 132,2 | 1 296 | 33,82 |
| | Пюре гороховое | 200 | 21,44 | 8 | 53,78 | 364 | 857 | 4,78 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,35 | | 24,36 | 101,7 | 928 | 2,39 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,68 | 1 | 20,83 | 71 | 897 | 1,6 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 9,7 | 51,8 | 1 148 | 1,5 |
| Итого за Обед | | 800 | 46,3 | 21 | 124,84 | 836,1 | | 56,84 |
| Итого за день | | 1 350 | 75,08 | 48 | 228,36 | 1569,7 | | 100,87 |

(лист 10)


Рацион: Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 361,56 р Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
|-------------------------|-----------------------------|--------------|------------------|-----------|---------------|-------------------------|-------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | Суфле Рыбка (минтай) | 90 | 9,16 | 9 | 8,87 | 198,3 | 1 197 | 29,3 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,26 | 5 | 22,03 | 147 | 995 | 9,88 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,68 | 1 | 20,83 | 71 | 897 | 1,6 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | | 9,8 | 47 | 976,04 | 13,44 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 16 | 63,8 | 1 188 | 1,92 |
| Итого за Завтрак | | 565 | 15,5 | 15 | 77,53 | 527,1 | | 56,14 |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,88 | 6 | 21,48 | 166,6 | 139 | 5,13 |
| | Гренки из пшеничного хлеба | 10 | 1,3 | | 7,81 | 40 | 943 | 1,28 |
| | Гуляш из мяса свинины | 100 | 9,35 | 7 | 9,88 | 132 | 437,01 | 29,81 |
| | Каша перловая рассыпчатая | 200 | 6,25 | 7 | 44,64 | 266,5 | 1 000 | 7,58 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | | 27,62 | 128,6 | 705 | 5,62 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 9,7 | 51,8 | 1 148 | 1,5 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 1 | 16,66 | 56,8 | 897 | 1,6 |
| Итого за Обед | | 800 | 27,3 | 22 | 137,79 | 842,3 | | 52,52 |
| Итого за день | | 1 365 | 42,8 | 37 | 215,32 | 1369,4 | | 108,66 |

| | | | | | | | |
|----------------------------|--------|--------|------|---------|---------|--|--|
| Итого за период | 13 930 | 588,88 | 561 | 1982,44 | 15294,3 | | |
| Среднее значение за период | 1 393 | 58,9 | 56,1 | 198,2 | 1529,4 | | |

Составил _____ Смекалина Татьяна Алексеевна

Утвердил  _____ Директор МАОУ "СОШ №24" М.В. Зайдулина