МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ИЛЬИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА»

**ПРИКАЗ**

№54/01-03 01.09.2023

Об утверждении меню

основного питания

В соответствии с Федеральным Законом № 273-ФЗ от 29.12.2012г «Об образовании в Российской Федерации», постановлением главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», постановлением главного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические общественного питания населения", с целью осуществления качественного и систематического контроля за организацией питания детей, контроля качества доставляемых продуктов и соблюдения санитарно-гигиенических требований при приготовлении и раздаче пищи в МОБУ «Ильинская ОШ»,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. С 01.09.2023 утвердить меню основного питания обучающихся 7-11 лет в соответствии с приложением 1 к настоящему приказу.
2. С 01.09.2023 утвердить меню основного питания обучающихся 12-18 лет в соответствии с приложением 2 к настоящему приказу.
3. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Директор О.А.Пасхина

Приложение 1

К приказу №54/01-03 от 01.09.2023

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение «Ильинская основная школа»  
(МОБУ «Ильинская ОШ»)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОБУ «Ильинская ОШ»  
О.А.Пасхина  
01.09.2023

**Меню приготавливаемых блюд  
Муниципального бюджетного образовательного учреждения**

**«Ильинская основная школа»**

Возрастная категория: 7-11 лет

Длительность пребывания детей в школе: 6,5 часа

| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Неделя 1 День 1 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 150 | 3,4 | 7,3 | 29,6 | 198,4 | 182 |
| Бутерброд горячий с сыром | 34/ 33 | 11 | 9,8 | 17 | 203 | 3 |
| Какао с молоком | 200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 190 | 694 |
| Итого за завтрак | | 417 | 19,3 | 21,1 | 84,1 | 591,4 | - |
| Обед | Овощи по сезону | 35 | 0,4 | 0,1 | 1,3 | 8,4 | 515/576 |
| Суп картофельный с бобовыми(горохом лущеным | 250 | 6,2 | 5,6 | 22,3 | 167 | 139 |
| Шницель мясной | 80 | 12,7 | 11,5 | 12,8 | 208,8 | 451 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,1 | 9,1 | 34,2 | 244,5 | 516 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,3 | 14,9 | 69 |  |
| Компот из свежих плодов(яблоко) с витамином с | 200 | 0,4 | 0 | 49,6 | 142 | 631 |
| Итого за обед | | 745 | 26,8 | 26,6 | 135,1 | 839,7 | - |
| Итого за день | | 1262 | 46,1 | 47,7 | 219,2 | 1431,1 | - |

| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Неделя 1 День 2 | | | | | | | |
| Завтрак | Котлета из мяса кур | 80 | 14,9 | 11,4 | 13,6 | 216 | 498 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 6,8 | 21,9 | 163,5 | 520 |
| Овощи по сезону | 20 | 0,2 | 0 | 0,5 | 2,8 | 515/576 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/5 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 62 | 686 |
|  | Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,3 | 52,4 |  |
| Итого за завтрак | | 475 | 20,2 | 18,5 | 61,5 | 496,7 | - |
| Обед | Овощи по сезону | 20 | 0,4 | 0 | 2,2 | 11,6 | 515/576 |
| Суп картофельный рыбный | 250/15 | 5 | 3,3 | 20,5 | 132 | 133 |
| Оладьи из печени | 80 | 10,1 | 13,8 | 9,7 | 209 | 418 |
| Рис отварной | 150 | 3,8 | 6,1 | 38,9 | 228 | 511 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 9,9 | 46 | 23 |
| Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,3 | 52,4 |  |
| Напиток из смеси сухофруктов с витамином с | 200 | 0,6 | 0 | 31,4 | 124 | 639 |
| Итого за обед | | 755 | 22,8 | 23,6 | 122,9 | 803,6 | - |
| Итого за день | | 1230 | 43 | 42,1 | 184,4 | 1300,3 | - |

| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Неделя 1 День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | Запеканка творожная с молоком сгущенным | 150/50 | 30,2 | 17,9 | 51,9 | 496 | 366 |
| Чай без сахара | 200 | 0,04 | 0,01 | 0 | 0,3 | 685 |
|  | Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,3 | 52,4 |  |
| Итого за завтрак | | 420 | 31,84 | 18,11 | 62,2 | 548,7 | - |
| Обед | Овощи по сезону | 10 | 0,3 | 0 | 0,7 | 4 | 515/576 |
| Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной | 250 | 2,3 | 6,7 | 13,4 | 122,2 | 110 |
| Тефтели мясные с томатным соусом | 50/30 | 7,7 | 9,6 | 9 | 154,9 | 461/587 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,7 | 7,8 | 42,6 | 279 | 508 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 19,8 | 92 |  |
| Компот из черной смородины с/м с витамином с | 200 | 0,2 | 0,1 | 33 | 138 | 634 |
| Итого за обед | | 730 | 21,8 | 24,6 | 118,5 | 790,1 | - |
| Итого за день | | 1150 | 53,64 | 42,71 | 180,7 | 1338,8 | - |

| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Неделя 1 День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | Биточек мясной | 80 | 12,7 | 11,5 | 12,8 | 208,8 | 451 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,1 | 9,1 | 34,2 | 244,5 | 516 |
|  | Бутерброд с сыром | 15/20 | 5 | 5 | 10,3 | 107 | 3 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 | 685 |
| Итого за завтрак | | 465 | 23 | 25,7 | 72,3 | 620,3 | - |
| Обед | Овощи по сезону | 40 | 0,4 | 0,1 | 1,5 | 10,6 | 515/576 |
| Суп картофельный с яйцом | 200 | 4,6 | 4,6 | 16,4 | 121,8 | 133 |
| Рагу из курицы | 175 | 12,8 | 10,7 | 15,2 | 208 | 289 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,3 | 14,9 | 69 |  |
| Компот из свежих плодов с витамином с | 200 | 0,4 | 0 | 49,6 | 142 | 631 |
| Итого за обед | | 645 | 20,2 | 15,7 | 97,6 | 551,4 | - |
| Итого за день | | 1110 | 43,2 | 41.4 | 169,9 | 1171,7 | - |

| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Неделя 1 День 5 | | | | | | | |
| Завтрак | Блинчики с джемом(повидлом) | 150 | 6,2 | 6,8 | 52,5 | 318 | 728 |
| Йогурт фруктовый | 125 | 3,5 | 3,1 | 17,3 | 112,5 | 516 |
|  | Чай с низким содержанием сахара | 200 | 0,2 | 0,1 | 10 | 40 | 685 |
| Итого за завтрак | | 475 | 9,9 | 10 | 79,8 | 470,5 | - |
| Обед | Овощи по сезону | 20 | 0,2 | 0 | 0,5 | 2,8 | 515/576 |
| Суп молочный с овощами | 200 | 4,4 | 4,2 | 13,6 | 110 | 163 |
| Рыба запеченая | 80 | 12,7 | 3,7 | 2,3 | 92 | 310 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 6,8 | 21,9 | 163,5 | 520 |
| Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,3 | 52,4 |  |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 9,9 | 46 |  |
| Компот из смеси свежих плодов с/м с витамином с | 200 | 0,2 | 0 | 35,4 | 142 | 632 |
| Итого за обед | | 690 | 23,6 | 15,1 | 93,9 | 608,7 | - |
| Итого за день | | 1340 | 33,5 | 25,1 | 173,7 | 1079,2 | - |

| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Неделя 2 День 1 | | | | | | | |
| Завтрак | Тефтели мясные с томатным соусом | 70/50 | 11,7 | 14,6 | 11,1 | 222,5 | 461/587 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,1 | 9,1 | 34,2 | 244,5 | 516 |
|  | Бутерброд с сыром | 15/20 | 5 | 5 | 10,3 | 107 | 3 |
|  | Чай с сахаром и лимоном | 200/5 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 62 | 686 |
| Итого за завтрак | | 510 | 22,1 | 28,8 | 70,8 | 636 | - |
| Обед | Овощи по сезону | 30 | 0,3 | 0 | 1,1 | 7,2 | 515/576 |
| Суп картофельный с бобовыми(горохом лущеным) | 250 | 6,2 | 5,6 | 22,3 | 167 | 139 |
| Гуляш из свинины | 80 | 8,5 | 22,6 | 2,3 | 247,2 | 260 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,7 | 7,8 | 42,6 | 279 | 508 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 9,9 | 46 |  |
| Компот из черной смородины с/м с витамином с | 200 | 0,2 | 0,1 | 33 | 138 | 634 |
| Итого за обед | | 730 | 25,2 | 36,3 | 111,2 | 884,4 | - |
| Итого за день | | 1240 | 47,3 | 65,1 | 182 | 1520,4 | - |

| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Неделя 2 День 2 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша «дружба» молочная жидкая с масло сливочным | 150 | 4,1 | 7,6 | 29,6 | 204,5 | 175 |
|  | Бутерброд горячий с сыром | 36/40 | 12 | 10,6 | 20,6 | 228 | 11 |
|  | Какао с молоком | 200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 190 | 694 |
| Итого за завтрак | | 426 | 21 | 23,2 | 82,7 | 622,5 | - |
| Обед | Овощи по сезону | 20 | 0,2 | 0 | 0,5 | 2,8 | 515/576 |
| Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной | 250 | 2,3 | 6,7 | 13,4 | 122,2 | 110 |
| Котлета из мяса кур | 80 | 14,9 | 11,4 | 13,6 | 216 | 498 |
| Рис отварной | 150 | 3,8 | 6,1 | 38,9 | 228 | 511 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 9,9 | 46 |  |
| Компот из смеси свежих плодов(груша) с/м с витамином с | 200 | 0,2 | 0,1 | 35,4 | 142 | 632 |
| Итого за обед | | 720 | 22,7 | 24,4 | 111,7 | 757 | - |
| Итого за день | | 1146 | 43,7 | 47,6 | 117,8 | 1379,5 | - |

| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Неделя 2 День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | Оладьи с молоком сгущеным | 100/50 | 11,1 | 13,1 | 68,7 | 441 | 733 |
| Фрукт | 130 | 0,6 | 0,6 | 12,7 | 61,1 |  |
|  | Чай с низким содержанием сахара | 200 | 0,2 | 0,1 | 10 | 40 | 685 |
| Итого за завтрак | | 480 | 11,9 | 13,8 | 91,4 | 542,1 | - |
| Обед | Овощи по сезону | 10 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,3 | 515/576 |
| Суп с макаронными изделиями и курой | 250/15 | 4,9 | 6,7 | 15,8 | 145 | 147 |
| Шницель мясной | 80 | 12,7 | 11,5 | 12,8 | 208,8 | 451 |
| Рагу овощное | 150 | 3,5 | 7,6 | 16 | 145,5 | 540 |
| Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,3 | 52,4 |  |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 19,8 | 92 |  |
| Компот из смеси свежих плодов с/м с витамином с | 200 | 0,6 | 0 | 31,4 | 124 | 639 |
| Итого за обед | | 785 | 26 | 26,4 | 106,3 | 769 | - |
| Итого за день | | 1265 | 37,9 | 40,2 | 197,7 | 1311,1 | - |

| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Неделя 2 День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | Котлета рыбная | 80 | 11 | 6,2 | 7,4 | 130 | 498 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 6,8 | 21,9 | 163,5 | 520 |
| Овощи по сезону | 20 | 0,2 | 0 | 0,5 | 2,8 | 515/576 |
| Чай без сахара | 200 | 0,04 | 0,01 | 0 | 0,3 | 686 |
|  | Кондитерское изделие без крема | 20 | 1,3 | 7 | 11,9 | 115 |  |
|  | Батон йодированный | 25 | 2 | 0,3 | 12,9 | 65,5 |  |
| Итого за завтрак | | 495 | 17,74 | 20,31 | 54,6 | 477,1 | - |
| Обед | Овощи по сезону | 20 | 0,4 | 0 | 2,2 | 11,6 | 515/576 |
| Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 250 | 2,2 | 5,8 | 10,4 | 104,2 | 124 |
| Плов | 150 | 16,5 | 16,9 | 24,4 | 322 | 443 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 9,9 | 46 |  |
| Напиток из свежих плодов с витамином с | 200 | 0,4 | 0 | 49,6 | 142 | 639 |
| Итого за обед | | 640 | 20,8 | 22,9 | 96,5 | 625,8 | - |
| Итого за день | | 1135 | 38,54 | 43,21 | 151,1 | 1102,9 | - |

| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Неделя 2 День 5 | | | | | | | |
| Завтрак | Омлет натуральный с сыром | 150 | 18,6 | 27,9 | 2,7 | 340,5 | 342 |
| Бутерброд с сыром | 15/22 | 5,5 | 4,5 | 11,3 | 109 | 6 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/5 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 62 | 686 |
| Итого за завтрак | | 392 | 24,4 | 32,5 | 29,2 | 511,5 | - |
| Обед | Овощи по сезону | 40 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 9,6 | 515/576 |
| Рассольник ленинградский | 200 | 1,9 | 3,2 | 16 | 108 | 124 |
| Тефтели из птицыс соусом | 70/50 | 9,9 | 12,2 | 15,7 | 228 | 219 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 9,9 | 46 |  |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,1 | 9,1 | 34,2 | 244,5 | 516 |
| Батон йодированный | 25 | 2 | 0,3 | 12,9 | 65,5 |  |
| Компот из черной смородины с/м с витамином с | 200 | 0,2 | 0,1 | 33 | 138 | 634 |
| Итого за обед | | 755 | 20,9 | 25,2 | 123,2 | 924,3 | - |
| Итого за день | | 1147 | 45,3 | 57,7 | 152,4 | 1435,8 | - |

Приложение 2

К приказу №54/01-03 от 01.09.2023

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение «Ильинская ОШ»  
(МОБУ «Ильинская основная школа»)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОБУ «Ильинская ОШ»  
О.А.Пасхина  
01.09.2023

**Меню приготавливаемых блюд  
Муниципального бюджетного образовательного учреждения**

**«Ильинская основная школа»**

Возрастная категория: 7-11 лет

Длительность пребывания детей в школе: 6,5 часа

| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Неделя 1 День 1 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 150 | 3,4 | 7,3 | 29,6 | 198,4 | 182 |
| Бутерброд горячий с сыром | 34/ 33 | 11 | 9,8 | 17 | 203 | 3 |
| Какао с молоком | 200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 190 | 694 |
| Итого за завтрак | | 417 | 19,3 | 21,1 | 84,1 | 591,4 | - |
| Обед | Овощи по сезону | 35 | 0,4 | 0,1 | 1,3 | 8,4 | 515/576 |
| Суп картофельный с бобовыми(горохом лущеным | 250 | 6,2 | 5,6 | 22,3 | 167 | 139 |
| Шницель мясной | 80 | 12,7 | 11,5 | 12,8 | 208,8 | 451 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,1 | 9,1 | 34,2 | 244,5 | 516 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,3 | 14,9 | 69 |  |
| Компот из свежих плодов(яблоко) с витамином с | 200 | 0,4 | 0 | 49,6 | 142 | 631 |
| Итого за обед | | 745 | 26,8 | 26,6 | 135,1 | 839,7 | - |
| Итого за день | | 1262 | 46,1 | 47,7 | 219,2 | 1431,1 | - |

| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Неделя 1 День 2 | | | | | | | |
| Завтрак | Котлета из мяса кур | 80 | 14,9 | 11,4 | 13,6 | 216 | 498 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 6,8 | 21,9 | 163,5 | 520 |
| Овощи по сезону | 20 | 0,2 | 0 | 0,5 | 2,8 | 515/576 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/5 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 62 | 686 |
|  | Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,3 | 52,4 |  |
| Итого за завтрак | | 475 | 20,2 | 18,5 | 61,5 | 496,7 | - |
| Обед | Овощи по сезону | 20 | 0,4 | 0 | 2,2 | 11,6 | 515/576 |
| Суп картофельный рыбный | 250/15 | 5 | 3,3 | 20,5 | 132 | 133 |
| Оладьи из печени | 80 | 10,1 | 13,8 | 9,7 | 209 | 418 |
| Рис отварной | 150 | 3,8 | 6,1 | 38,9 | 228 | 511 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 9,9 | 46 | 23 |
| Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,3 | 52,4 |  |
| Напиток из смеси сухофруктов с витамином с | 200 | 0,6 | 0 | 31,4 | 124 | 639 |
| Итого за обед | | 755 | 22,8 | 23,6 | 122,9 | 803,6 | - |
| Итого за день | | 1230 | 43 | 42,1 | 184,4 | 1300,3 | - |

| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Неделя 1 День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | Запеканка творожная с молоком сгущенным | 150/50 | 30,2 | 17,9 | 51,9 | 496 | 366 |
| Чай без сахара | 200 | 0,04 | 0,01 | 0 | 0,3 | 685 |
|  | Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,3 | 52,4 |  |
| Итого за завтрак | | 420 | 31,84 | 18,11 | 62,2 | 548,7 | - |
| Обед | Овощи по сезону | 10 | 0,3 | 0 | 0,7 | 4 | 515/576 |
| Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной | 250 | 2,3 | 6,7 | 13,4 | 122,2 | 110 |
| Тефтели мясные с томатным соусом | 50/30 | 7,7 | 9,6 | 9 | 154,9 | 461/587 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,7 | 7,8 | 42,6 | 279 | 508 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 19,8 | 92 |  |
| Компот из черной смородины с/м с витамином с | 200 | 0,2 | 0,1 | 33 | 138 | 634 |
| Итого за обед | | 730 | 21,8 | 24,6 | 118,5 | 790,1 | - |
| Итого за день | | 1150 | 53,64 | 42,71 | 180,7 | 1338,8 | - |

| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Неделя 1 День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | Биточек мясной | 80 | 12,7 | 11,5 | 12,8 | 208,8 | 451 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,1 | 9,1 | 34,2 | 244,5 | 516 |
|  | Бутерброд с сыром | 15/20 | 5 | 5 | 10,3 | 107 | 3 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 | 685 |
| Итого за завтрак | | 465 | 23 | 25,7 | 72,3 | 620,3 | - |
| Обед | Овощи по сезону | 40 | 0,4 | 0,1 | 1,5 | 10,6 | 515/576 |
| Суп картофельный с яйцом | 200 | 4,6 | 4,6 | 16,4 | 121,8 | 133 |
| Рагу из курицы | 175 | 12,8 | 10,7 | 15,2 | 208 | 289 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,3 | 14,9 | 69 |  |
| Компот из свежих плодов с витамином с | 200 | 0,4 | 0 | 49,6 | 142 | 631 |
| Итого за обед | | 645 | 20,2 | 15,7 | 97,6 | 551,4 | - |
| Итого за день | | 1110 | 43,2 | 41.4 | 169,9 | 1171,7 | - |

| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Неделя 1 День 5 | | | | | | | |
| Завтрак | Блинчики с джемом(повидлом) | 150 | 6,2 | 6,8 | 52,5 | 318 | 728 |
| Йогурт фруктовый | 125 | 3,5 | 3,1 | 17,3 | 112,5 | 516 |
|  | Чай с низким содержанием сахара | 200 | 0,2 | 0,1 | 10 | 40 | 685 |
| Итого за завтрак | | 475 | 9,9 | 10 | 79,8 | 470,5 | - |
| Обед | Овощи по сезону | 20 | 0,2 | 0 | 0,5 | 2,8 | 515/576 |
| Суп молочный с овощами | 200 | 4,4 | 4,2 | 13,6 | 110 | 163 |
| Рыба запеченая | 80 | 12,7 | 3,7 | 2,3 | 92 | 310 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 6,8 | 21,9 | 163,5 | 520 |
| Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,3 | 52,4 |  |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 9,9 | 46 |  |
| Компот из смеси свежих плодов с/м с витамином с | 200 | 0,2 | 0 | 35,4 | 142 | 632 |
| Итого за обед | | 690 | 23,6 | 15,1 | 93,9 | 608,7 | - |
| Итого за день | | 1340 | 33,5 | 25,1 | 173,7 | 1079,2 | - |

| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Неделя 2 День 1 | | | | | | | |
| Завтрак | Тефтели мясные с томатным соусом | 70/50 | 11,7 | 14,6 | 11,1 | 222,5 | 461/587 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,1 | 9,1 | 34,2 | 244,5 | 516 |
|  | Бутерброд с сыром | 15/20 | 5 | 5 | 10,3 | 107 | 3 |
|  | Чай с сахаром и лимоном | 200/5 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 62 | 686 |
| Итого за завтрак | | 510 | 22,1 | 28,8 | 70,8 | 636 | - |
| Обед | Овощи по сезону | 30 | 0,3 | 0 | 1,1 | 7,2 | 515/576 |
| Суп картофельный с бобовыми(горохом лущеным) | 250 | 6,2 | 5,6 | 22,3 | 167 | 139 |
| Гуляш из свинины | 80 | 8,5 | 22,6 | 2,3 | 247,2 | 260 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,7 | 7,8 | 42,6 | 279 | 508 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 9,9 | 46 |  |
| Компот из черной смородины с/м с витамином с | 200 | 0,2 | 0,1 | 33 | 138 | 634 |
| Итого за обед | | 730 | 25,2 | 36,3 | 111,2 | 884,4 | - |
| Итого за день | | 1240 | 47,3 | 65,1 | 182 | 1520,4 | - |

| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Неделя 2 День 2 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша «дружба» молочная жидкая с масло сливочным | 150 | 4,1 | 7,6 | 29,6 | 204,5 | 175 |
|  | Бутерброд горячий с сыром | 36/40 | 12 | 10,6 | 20,6 | 228 | 11 |
|  | Какао с молоком | 200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 190 | 694 |
| Итого за завтрак | | 426 | 21 | 23,2 | 82,7 | 622,5 | - |
| Обед | Овощи по сезону | 20 | 0,2 | 0 | 0,5 | 2,8 | 515/576 |
| Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной | 250 | 2,3 | 6,7 | 13,4 | 122,2 | 110 |
| Котлета из мяса кур | 80 | 14,9 | 11,4 | 13,6 | 216 | 498 |
| Рис отварной | 150 | 3,8 | 6,1 | 38,9 | 228 | 511 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 9,9 | 46 |  |
| Компот из смеси свежих плодов(груша) с/м с витамином с | 200 | 0,2 | 0,1 | 35,4 | 142 | 632 |
| Итого за обед | | 720 | 22,7 | 24,4 | 111,7 | 757 | - |
| Итого за день | | 1146 | 43,7 | 47,6 | 117,8 | 1379,5 | - |

| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Неделя 2 День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | Оладьи с молоком сгущеным | 100/50 | 11,1 | 13,1 | 68,7 | 441 | 733 |
| Фрукт | 130 | 0,6 | 0,6 | 12,7 | 61,1 |  |
|  | Чай с низким содержанием сахара | 200 | 0,2 | 0,1 | 10 | 40 | 685 |
| Итого за завтрак | | 480 | 11,9 | 13,8 | 91,4 | 542,1 | - |
| Обед | Овощи по сезону | 10 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,3 | 515/576 |
| Суп с макаронными изделиями и курой | 250/15 | 4,9 | 6,7 | 15,8 | 145 | 147 |
| Шницель мясной | 80 | 12,7 | 11,5 | 12,8 | 208,8 | 451 |
| Рагу овощное | 150 | 3,5 | 7,6 | 16 | 145,5 | 540 |
| Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,3 | 52,4 |  |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 19,8 | 92 |  |
| Компот из смеси свежих плодов с/м с витамином с | 200 | 0,6 | 0 | 31,4 | 124 | 639 |
| Итого за обед | | 785 | 26 | 26,4 | 106,3 | 769 | - |
| Итого за день | | 1265 | 37,9 | 40,2 | 197,7 | 1311,1 | - |

| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Неделя 2 День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | Котлета рыбная | 80 | 11 | 6,2 | 7,4 | 130 | 498 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 6,8 | 21,9 | 163,5 | 520 |
| Овощи по сезону | 20 | 0,2 | 0 | 0,5 | 2,8 | 515/576 |
| Чай без сахара | 200 | 0,04 | 0,01 | 0 | 0,3 | 686 |
|  | Кондитерское изделие без крема | 20 | 1,3 | 7 | 11,9 | 115 |  |
|  | Батон йодированный | 25 | 2 | 0,3 | 12,9 | 65,5 |  |
| Итого за завтрак | | 495 | 17,74 | 20,31 | 54,6 | 477,1 | - |
| Обед | Овощи по сезону | 20 | 0,4 | 0 | 2,2 | 11,6 | 515/576 |
| Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 250 | 2,2 | 5,8 | 10,4 | 104,2 | 124 |
| Плов | 150 | 16,5 | 16,9 | 24,4 | 322 | 443 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 9,9 | 46 |  |
| Напиток из свежих плодов с витамином с | 200 | 0,4 | 0 | 49,6 | 142 | 639 |
| Итого за обед | | 640 | 20,8 | 22,9 | 96,5 | 625,8 | - |
| Итого за день | | 1135 | 38,54 | 43,21 | 151,1 | 1102,9 | - |

| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Неделя 2 День 5 | | | | | | | |
| Завтрак | Омлет натуральный с сыром | 150 | 18,6 | 27,9 | 2,7 | 340,5 | 342 |
| Бутерброд с сыром | 15/22 | 5,5 | 4,5 | 11,3 | 109 | 6 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/5 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 62 | 686 |
| Итого за завтрак | | 392 | 24,4 | 32,5 | 29,2 | 511,5 | - |
| Обед | Овощи по сезону | 40 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 9,6 | 515/576 |
| Рассольник ленинградский | 200 | 1,9 | 3,2 | 16 | 108 | 124 |
| Тефтели из птицыс соусом | 70/50 | 9,9 | 12,2 | 15,7 | 228 | 219 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 9,9 | 46 |  |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,1 | 9,1 | 34,2 | 244,5 | 516 |
| Батон йодированный | 25 | 2 | 0,3 | 12,9 | 65,5 |  |
| Компот из черной смородины с/м с витамином с | 200 | 0,2 | 0,1 | 33 | 138 | 634 |
| Итого за обед | | 755 | 20,9 | 25,2 | 123,2 | 924,3 | - |
| Итого за день | | 1147 | 45,3 | 57,7 | 152,4 | 1435,8 | - |