

СОГЛАСОВАНО:

Подписи сторон:

Заказчик:

Директор МБОУ «СОШ № 3»

И.Ю. Олекминский

" 05 " февраль 2025 г.



Приложение 1

к гражданско-правовому договору

Исполнитель

ИП Белевцева А.С.

А.С. Белевцева



ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

2025 г

рацион: 7-11 лет

МБОУ «СОШ № 3»

Меню приготавливаемых блюд 2025 год

Рацион: 7-11 лет

Неделя:1

День:понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша дружба молочная с маслом	200	6,4	4,03	21,9	121,42	370
	Масло сливочное	10	0,08	6,38	0,12	58,19	967
	Сыр порциями	15	3,48	4,43		53,75	968
	Чай с молоком	200	3,09	2	13,02	99,29	349
	Батон белый	40	3,08	1,2	20,04	103,6	588
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	583,02
Итого за завтрак		505	18,77	18,52	68,44	504,57	
Обед	Огурец солёный консервированный	60	0,3	0,18	0,85	7,8	429
	Суп крестьянский со сметаной	200	1,62	5,18	9,53	125,96	527,01
	Ёжики кур в соусе (1 вариант)	60/40	12,23	11,54	17,5	189,59	98
	Макароны отварные (рожки)	150	4,82	6,85	28,75	148,83	268,01
	Компот из сухофруктов	200	0,23		16,42	67,1	364
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	583,01
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	583,03
Итого за Обед		790	24,98	24,51	107,67	707,72	
Итого за день		1 295	43,75	43,03	176,11	1212,29	

(лист 2)

Рацион: 7-11 лет

Неделя:1

День:вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Фрикадельки мясные паровые	70	8,75	8,34	5,59	163,07	611,02
	Соус Томат	50	0,53	2,04	2,61	28,04	492
	Гарнир каша гречка рассыпчатая	150	5,18	8,12	26,68	203,56	254
	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	10,04	41,33	350
	Батон белый	40	3,08	1,2	20,04	103,6	588
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	583,02
Итого за завтрак		530	19,05	19,99	71,64	573,76	
Обед	Помидор свежий с горошком	60	0,54	5,38	3,11	64,48	431,08
	Борщ Вегетарианский	200	1,39	6,35	5,54	44,7	506
	Гуляш мясной	90	10,8	11	12,52	226,95	91,01
	Гарнир Рис отварной	150	3,41	5,21	33,16	207,59	16,01
	Компот из вишни, изюма	200	0,22	0,04	22,61	92,2	802
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	583,01
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	583,03
Итого за Обед		780	22,14	28,74	111,56	804,36	
Итого за день		1 310	41,19	48,73	183,2	1378,12	

Рацион: 7-11 лет

Неделя:1

День:среда

Рацион: 7-11 лет		Неделя: 1		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Салат Нежность (морковь,зел.горошек)	90	0,5	3	7,9	99,75	443
	Омлет натуральный запеченный.	150	12,61	11,58	22,34	210,59	57,01
	Чай Русский	200	0,19	0,05	10,04	41,33	350,09
	Батон белый	40	3,08	1,2	20,04	103,6	588
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	583,02
Итого за завтрак		500	17,7	16,07	67	489,43	
Обед							
	Огурец свежий с зеленью, маслом растительным	60	0,47	2,69	1,58	32,01	428
	Суп овощной со сметаной	200	1,66	8,14	8,47	187,51	528,02
	Котлета кур "бистро"	55	9,93	8,49	7,53	150,66	569
	Соус Красный основной	50	0,42	0,64	3,27	19,83	946
	Гарнир каша перловая с овощами	150	4,03	2,94	20,32	212,18	272
	Компот из вишни сухой	200			29,9	120,13	801
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	583,01
	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	583,03
Итого за Обед		785	21,63	23,54	102,35	873,68	
Итого за день		1 285	39,33	39,61	169,35	1363,11	

(лист 4)

Рацион: 7-11 лет

Неделя:1

День:четверг

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак								
		Каша рисовая молочная с маслом	200	5,03	5	12,6	195,53	306
		Запеканка "Нежная" с творогом	85	6,96	9,31	8,76	109,41	156
		Джем фруктовый	20	0,1		14,38	57,92	812
		Чай Французский (с ванилью)	200	0,19	0,05	10,04	41,33	350,19
		Батон белый	40	3,08	1,2	20,04	103,6	588
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	583,02
Итого за завтрак			565	16,68	15,8	72,5	541,95	
Обед								
		Помидор свежий с маслом растительным	60	0,59	5,38	2,7	59,89	431,06
		Суп гороховый	200	4,3	4,44	8,4	113,7	533
		Плов со свиной	240	14,81	14,58	45,13	275,62	63,03
		Чай с шиповником	200	0,43	0,14	13,42	61,21	350,1
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	583,01
		Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	583,03
Итого за Обед			780	25,91	25,3	104,27	678,86	
Итого за день			1 345	42,59	41,1	176,77	1220,81	

Рацион: 7-11 лет

Неделя:1

День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Огурец солёный консервированный	25	0,13	0,08	0,35	3,25	429
	Каша Исландская с курицей (рис)	240	14,5	15,2	39,75	342,48	168
	Чай Итальянский (с корицей)	200	0,2	0,05	10,1	41,82	350,14
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	583,01
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	583,02
	Плюшка московская..	50	1	1,88	21,75	85	14,01
Итого за завтрак		575	20,19	17,77	98,31	600,47	
Обед	Огурец свежий порц.	60	0,48	0,06	1,62	8,4	428,04
	Уха из петуха	200	6,38	6,48	18,92	149,52	982
	Гуляш из рыбы	90	8,71	8,05	4,06	121,94	614
	Картофельное пюре	150	3,1	4,32	20,27	114,11	252
	Компот из сухофруктов	200	0,23		16,42	67,1	364
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	583,01
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	583,03
Итого за Обед		780	24,68	19,67	95,91	629,51	
Итого за день		1 355	44,87	37,44	194,22	1229,98	

(лист 6)

Рацион: 7-11 лет

Неделя:2

День:понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	200	5,03	5	12,6	195,53	306
	Масло сливочное	10	0,08	6,38	0,12	58,19	967
	Сыр порциями	15	3,48	4,43		53,75	968
	Чай с молоком	200	3,09	2	13,02	99,29	349
	Батон белый	50	3,85	1,5	25,05	129,5	588
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	583,02
Итого за завтрак		505	17,51	19,67	60,81	587,5	
Обед	Кукуруза порциями	60	1,32	0,84	6,78	38,4	423
	Суп с клёцками	200	2,31	4,47	10,62	79	501,01
	Биточки куриные	60	8,67	5	7,35	138,47	103,02
	Соус Красный основной	50	0,42	0,64	3,27	19,83	946
	Макароны отварные (спираль)	150	4,53	6,03	26,16	89,3	268
	Компот из сухофруктов	200	0,23		16,42	67,1	364
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	583,01
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	583,03
Итого за Обед		800	23,26	17,74	105,22	600,54	
Итого за день		1 305	40,77	37,41	166,03	1188,04	

Рацион: 7-11 лет

Неделя:2

День:вторник

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак								
		Помидор свежий с кукурузой	35	0,46	3,27	2,24	39,24	431,07
		Каша деревенская гречневая с мясом (1вариант)	210	11,51	12,12	36,77	317,48	958
		Чай Итальянский (с корицей)	200	0,2	0,05	10,1	41,82	350,14
		Батон белый	40	3,08	1,2	20,04	103,6	588
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	583,02
Итого за завтрак			505	16,57	16,88	75,83	536,3	
Обед								
		Огурец свежий с маслом растит. зеленью	60	0,48	2,69	1,58	32,01	428,03
		Суп рыбный (консервы)	200	4,97	7,92	12,02	138,95	537
		Печень в соусе молочном	90	7,95	5,4	15	199,81	430
		Гарнир Рис с морковью	150	3,85	6,9	28,37	180,4	201
		Напиток лимонный	200	0,15	0,05	16,37	65,28	373
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	583,01
		Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	583,03
Итого за Обед			780	23,18	23,72	107,96	784,89	
Итого за день			1 285	39,75	40,6	183,79	1321,19	

(лист 8)

Рацион: 7-11 лет

Неделя:2

День:среда

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак								
		Тефтели рыбацкие....	50	7,06	6,72	3,84	102,92	121,03
		Соус Молочный	50	1,73	3,13	4,02	51,43	484
		Картофельное пюре	150	3,1	4,32	20,27	114,11	252
		Чай Витаминный	200	0,54	0,19	14,97	70,09	350,07
		Батон белый	40	3,08	1,2	20,04	103,6	588
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	583,02
Итого за завтрак			510	16,83	15,8	69,82	476,31	
Обед								
		Помидор свежий с маслом растительным, зеленью	60	0,64	2,76	2,9	37,17	431,01
		Суп "Волна"	200	3,41	4,46	10,99	97,18	524,01
		Биточки весенние мясные	50	5,55	9,48	6,01	116,99	73,01
		Соус Томат	45	0,48	1,84	2,35	25,24	492
		Макароны "по - польски"(рожки)	150	7,52	5,08	33	201,35	397,02
		Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	19,64	96,72	376
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	583,01
		Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	13,36	68,32	583,03
Итого за Обед			795	24,72	24,78	112,85	760,17	
Итого за день			1 305	41,55	40,58	182,67	1236,48	

Рацион: 7-11 лет

Неделя:2

День:четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша геркулес молочная с маслом	150	5,93	2,69	20,24	127,74	296
	Суфле "Каспер" из творога	75	5	8	10	120	172
	Молоко сгущенное	20	1,36	1,5	10,1	59,28	473
	Чай с молоком сгущенным	200	1,47	1,53	10,14	60,12	350,03
	Батон белый	40	3,08	1,2	20,04	103,6	588
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	583,02
	Итого за завтрак	505	18,16	15,16	77,2	504,9	
Обед	Огурец свежий порц.	60	0,48	0,06	1,62	8,4	428,04
	Суп Минестроне (овощи по сезону)	200	3,35	6,83	14,97	125,07	510,06
	Митболы в соусе	60/50	9,3	13,38	15,46	200,15	73,04
	Гарнир гречка с овощами	150	5,14	6,3	30,25	171,54	223
	Компот из смеси ягод (смородины, вишни, яблок св/мор)	200	0,18	0,06	12,18	51,75	811,02
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	583,01
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	583,03
	Итого за Обед	800	24,23	27,39	109,1	725,35	
Итого за день	1 305	42,39	42,55	186,3	1230,25		

(лист 10)

Рацион: 7-11 лет

Неделя:2

День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Суфле кур Гречанка	60	1,58	6,3	2,29	92,07	114,04
	Соус молочно- морковный	50	1,53	2,91	4,2	48,12	948
	Макароны отварные (регатоны)	150	5,13	6,92	31,58	209,26	268,02
	Чай с молоком	200	3,09	2	13,02	99,29	349
	Батон белый	40	3,08	1,2	20,04	103,6	588
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	583,02
Итого за завтрак		520	15,73	19,57	77,81	586,5	
Обед							
	Помидор свежий с горошком	60	0,54	5,38	3,11	64,48	431,08
	Борщ с картофелем, сметаной	200	1,8	4,19	12,2	90,18	510,03
	Рагу "Семейка" (мясо, овощи)	240	14,35	14,44	36,18	376,48	67
	Чайный напиток Росинка	200	0,46	0,1	15,6	66,63	350,04
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	583,01
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	583,03
Итого за Обед		780	22,93	24,87	101,71	766,21	
Итого за день		1 300	38,66	44,44	179,52	1352,71	

Рацион: 7-11 лет

Неделя:3

День:понедельник

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак		Каша дружба молочная с маслом	200	6,4	4,03	21,9	121,42	370
		Масло сливочное	10	0,08	6,38	0,12	58,19	967
		Сыр порциями	20	4,64	5,91		71,67	968
		Чайный напиток Росинка	200	0,46	0,1	15,6	66,63	350,04
		Батон белый	50	3,85	1,5	25,05	129,5	588
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	583,02
Итого за завтрак			500	16,75	18,16	69,35	481,57	
Обед		Помидор свежий	60	0,66	0,12	3	13,8	431,05
		Рассольник домашний со сметаной.	200	1,95	4,63	11,25	90,58	749,04
		Биточки мясные детские	90	5,1	16,3	27,23	274,82	35
		Горошница - пюре	150	12,1	4,12	14,66	172,97	265
		Чай Французский (с ванилью)	200	0,19	0,05	10,04	41,33	350,19
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	583,01
		Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	583,03
Итого за Обед			780	25,78	25,98	100,8	761,94	
Итого за день			1 280	42,53	44,14	170,15	1243,51	

(лист 12)

Рацион: 7-11 лет

Неделя:3

День:вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Помидор свежий	10	0,11	0,02	0,5	2,3	431,05
	Каша Новгородская гречневая с курицей	240	14,4	14,3	34,89	299,58	530
	Чай Вишневый	200	0,28	0,09	10,99	45,93	350,08
	Батон белый	40	3,08	1,2	20,04	103,6	588
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	583,02
	Итого за завтрак	510	19,19	15,85	73,1	485,57	
Обед	Огурец св. с горошком	60	0,98	5,35	2,37	61,27	431,09
	Борщ с картофелем, сметаной	200	1,8	4,19	12,2	90,18	510,03
	Тефтели мясные в соусе	60/50	9,52	9,9	10,73	186,88	73,06
	Макароны отварные (рожки)	150	4,82	6,85	28,75	148,83	268,01
	Напиток апельсиновый	200	0,21	0,03	12,52	50,04	925
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	583,01
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	583,03
	Итого за Обед	800	23,11	27,08	101,19	705,64	
Итого за день	1 310	42,3	42,93	174,29	1191,21		

Рацион: 7-11 лет

Неделя:3

День:среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Запеканка печени с крупой и овощами	50	6,72	4,8	8,29	124,16	411
	Соус Сметано -томатный	45	0,94	5,24	2,57	50,84	491
	Картофельное пюре	150	3,1	4,32	20,27	114,11	252
	Чай с лимоном	200	0,24	0,06	10,51	43,13	347
	Батон белый	40	3,08	1,2	20,04	103,6	588
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	583,02
	Итого за завтрак	505	15,4	15,86	68,36	470	
Обед	Огурец солёный консервированный	60	0,3	0,18	0,85	7,8	429
	Щи по-уральски со сметаной	200	2,2	5,18	7,82	82,73	748,01
	Плов петровский с мясом (перловка)	240	15,5	17,89	41,57	379,21	141
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	19,64	96,72	376
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	583,01
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	583,03
	Итого за Обед	780	24,46	24,29	104,5	734,9	
Итого за день		1 285	39,86	40,15	172,86	1204,9	

(лист 14)

Рацион: 7-11 лет

Неделя:3

День:четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	150	3,77	3,75	9,45	146,65	306
	Пудинг творожный	90	8,76	10,6	17,08	183,02	170
	Джем фруктовый	10	0,05		7,19	28,96	812
	Чай Французский (с ванилью)	200	0,19	0,05	10,04	41,33	350,19
	Батон белый	40	3,08	1,2	20,04	103,6	588
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	583,02
	Итого за завтрак	510	17,17	15,84	70,48	537,72	
Обед	Помидор свежий с кукурузой	60	0,79	5,6	3,84	67,27	431,07
	Свекольник со сметаной	200	1,66	5,13	9,74	88,44	542,06
	Мясо духовое с овощами	240	15,63	15,21	36,85	315,2	55
	Компот из изюма	200	0,22	0,04	15,97	65,63	359
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	583,01
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	583,03
	Итого за Обед	780	24,08	26,74	101,02	704,98	
Итого за день		1 290	41,25	42,58	171,5	1242,7	

Рацион: 7-11 лет

Неделя:3

День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Гуляш мясной	90	10,8	11	12,52	226,95	91,01
	Гарнир Рис с морковью	150	3,85	6,9	28,37	180,4	201
	Чай Русский	200	0,19	0,05	10,04	41,33	350,09
	Батон белый	40	3,08	1,2	20,04	103,6	588
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	583,02
Итого за завтрак		500	19,24	19,39	77,65	586,44	
Обед	Огурец св. с кукурузой	60	0,79	5,65	3,57	67,33	431,03
	Суп итальянский овощной	200	3,05	5,02	12,72	104,06	515,07
	Биточки или котлеты рыбные паровые	50	7,5	3,01	5,5	125	120
	Соус Молочный	50	1,73	3,13	4,02	51,43	484
	Макароны отварные (рожки)	150	4,82	6,85	28,75	148,83	268,01
	Компот из сухофруктов	200	0,23		16,42	67,1	364
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	583,01
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	583,03
Итого за Обед		790	23,9	24,42	105,6	732,19	
Итого за день		1 290	43,14	43,81	183,25	1318,63	

(лист 16)

Рацион: 7-11 лет

Неделя:4

День:понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	200	5,03	5	12,6	195,53	306
	Масло сливочное	10	0,08	6,38	0,12	58,19	967
	Сыр порциями	20	4,64	5,91		71,67	968
	Напиток из с/фр, шиповника.	200	0,6	0,14	20,18	93,05	374,01
	Батон белый	40	3,08	1,2	20,04	103,6	588
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	583,02
Итого за завтрак		500	15,41	18,99	62,96	573,28	
Обед	Помидор свежий	60	0,66	0,12	3	13,8	431,05
	Суп крестьянский со сметаной	200	1,62	5,18	9,53	125,96	527,01
	Ежики мясные в соусе	90	9,25	11,2	4,82	159,26	41
	Гарнир гречка с овощами	150	5,14	6,3	30,25	171,54	223
	Напиток "Зимний букет" (яблоки, вишня)	200	0,08	0,11	21,38	83,41	924
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	583,01
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	583,03
Итого за Обед		780	22,53	23,67	103,6	722,41	
Итого за день		1 280	37,94	42,66	166,56	1295,69	

Рацион: 7-11 лет

Неделя:4

День:вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Пудинг мясной	50	6,3	3,35	2,63	59,65	73,02
	Соус Сметано -томатный	50	1,04	5,82	2,85	56,49	491
	Гарнир Рис отварной с зеленью	150	3,64	4,97	31,56	205,49	16,02
	Чай Итальянский (с корицей)	200	0,2	0,05	10,1	41,82	350,14
	Батон белый	40	3,08	1,2	20,04	103,6	588
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	583,02
Итого за завтрак		510	15,58	15,63	73,86	501,21	
Обед	Огурец свежий порц.	60	0,48	0,06	1,62	8,4	428,04
	Суп картофельный со сметаной	200	1,82	4,28	18,7	91,37	526
	Рагу овощное с мясом	240	15,68	19,16	37,8	369,8	79
	Компот из сухофруктов	200	0,23		16,42	67,1	364
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	583,01
	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	583,03
Итого за Обед		770	23,33	24,14	105,82	688,03	
Итого за день		1 280	38,91	39,77	179,68	1189,24	

(лист 18)

Рацион: 7-11 лет

Неделя:4

День:среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Запеканка Камчатка (рыба)	50	6,38	6,85	7,25	123,6	121,02
	Соус Молочный	50	1,73	3,13	4,02	51,43	484
	Картофельное пюре	150	3,1	4,32	20,27	114,11	252
	Чай с лимоном	200	0,24	0,06	10,51	43,13	347
	Батон белый	40	3,08	1,2	20,04	103,6	588
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	583,02
Итого за завтрак		510	15,85	15,8	68,77	470,03	
Обед	Помидор свежий	60	0,66	0,12	3	13,8	431,05
	Суп овощной со сметаной	200	1,66	8,14	8,47	187,51	528,02
	Плов со свининой	240	14,81	14,58	45,13	275,62	63,03
	Компот из изюма	200	0,22	0,04	15,97	65,63	359
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	583,01
	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	583,03
Итого за Обед		770	22,47	23,52	103,85	693,92	
Итого за день		1 280	38,32	39,32	172,62	1163,95	

Рацион: 7-11 лет

Неделя:4

День:четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшениная молочная с маслом	200	7,09	8,95	19,65	201,52	383
	Запеканка творожно-апельсиновая	65	4,93	5,4	7,91	73,67	157,01
	Джем фруктовый	20	0,1		14,38	57,92	812
	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	10,04	41,33	350
	Батон белый	40	3,08	1,2	20,04	103,6	588
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	583,02
	Итого за завтрак	545	16,71	15,84	78,7	512,2	
	Обед	Горошек зелёный	60	1,86	0,12	3,9	24
Свекольник Литовский с яйцом, сметаной		200	2,89	9,04	8,55	105,67	542,01
Суфле из печени		60	10,21	7,55	1,88	204,25	461
Соус Красный основной		50	0,42	0,64	3,27	19,83	946
Гарнир Рис Цветной		150	3,6	3,91	34,25	186,34	204
Чай Французский (с ванилью)		200	0,19	0,05	10,04	41,33	350,19
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,6	117,2	583,01
Хлеб ржаной.		30	1,98	0,36	10,02	51,24	583,03
Итого за Обед		800	24,95	22,07	96,51	749,86	
Итого за день	1 345	41,66	37,91	175,21	1262,06		

(лист 20)

Рацион: 7-11 лет

Неделя:4

День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Суфле мясное Мамино	65	7,1	9,98	6,8	150,97	991,06
	Соус Томат	50	0,53	2,04	2,61	28,04	492
	Гарнир гречка с морковью	150	5,42	6,38	24	175,11	223,02
	Компот из смеси ягод (смородины, вишни, яблок св/мор)	200	0,18	0,06	12,18	51,75	811,02
	Батон белый	40	3,08	1,2	20,04	103,6	588
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	583,02
Итого за завтрак		525	17,63	19,9	72,31	543,63	
Обед	Огурец св. с горошком	60	0,98	5,35	2,37	61,27	431,09
	Щи из св. капусты с картофелем	200	1,59	4,13	16,98	67,65	549,02
	Фишболы с соусом	90	9,54	8,1	13,49	199,89	619,01
	Макароны отварные (рожки)	150	4,82	6,85	28,75	148,83	268,01
	Чай Итальянский (с корицей)	200	0,2	0,05	10,1	41,82	350,14
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	583,01
	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	583,03
	Итого за Обед		770	22,25	25,12	102,97	670,82
Итого за день		1 295	39,88	45,02	175,28	1214,45	

Итого за период	26 025	820,64	833,78	3539,36	25059,32	
Среднее значение за период		41	41,7	177	1253	

Составлено в феврале 2025