

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню все школы витаминизация 2024

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак СВО 1-4							
	Макароны отварные с маслом	200/5	8	7	48	282	8 004,02
	Сосиски молочные	50	5	10		113	101
	Напиток из плодов шиповника	200	3		21	88	48
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Сок 0,2 л	200	1		24	84	83,01
Итого за Завтрак СВО 1-4		685	20	18	102	617	
Завтрак СВО 5-11							
	Макароны отварные с маслом	200/5	8	7	48	282	8 004,02
	Сосиски молочные	50	5	10		113	101
	Напиток из плодов шиповника	200	3		21	88	48
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Сок 0,2 л	200	1		24	84	83,01
Итого за Завтрак СВО 5-11		685	20	18	102	617	
Комплекс СВО 5-11							
	Щи из свежей капусты с говядиной со сметаной	250/25/5	7	8	10	135	10,02
	Плов с куриным филе 1	225	10	15	55	389	14,05
	Икра кабачковая 1	60	1	4	4	58	37,01
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
Итого за Комплекс СВО 5-11		825	23	28	101	732	
Завтрак 1-4 класс, ОВЗ							
	Макароны отварные с маслом	200/5	8	7	48	282	8 004,02
	Сосиски молочные	50	5	10		113	101
	Напиток из плодов шиповника	200	3		21	88	48
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Сок 0,2 л	200	1		24	84	83,01
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОВЗ		685	20	18	102	617	
Комплекс СВО 1-4							
	Щи со сметаной на МКБ	250/5	2	11	11	151	10,06
	Плов с куриным филе 1	225	10	15	55	389	14,05
	Икра кабачковая 1	60	1	4	4	58	37,01
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
Итого за Комплекс СВО 1-4		800	18	31	102	748	

Обед 1	Щи из свежей капусты с говядиной со сметаной	250/25/5	7	8	10	135	10,02
	Напиток из плодов шиповника	200	3		21	88	48
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Итого за Обед 1		510	12	8	44	280
Обед 2	Плов с куриным филе 1	225	10	15	55	389	14,05
	Икра кабачковая 1	60	1	4	4	58	37,01
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Напиток из плодов шиповника	200	3		21	88	48
Итого за Обед 2		515	17	20	89	585	
Комплекс ОВЗ	Щи со сметаной на МКБ	250/5	2	11	11	151	10,06
	Плов с куриным филе 1	225	10	15	55	389	14,05
	Икра кабачковая 1	60	1	4	4	58	37,01
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
Итого за Комплекс ОВЗ		800	18	31	102	748	
Комплекс 1	Щи из свежей капусты с говядиной со сметаной	250/25/5	7	8	10	135	10,02
	Плов с куриным филе 1	225	10	15	55	389	14,05
	Икра кабачковая 1	60	1	4	4	58	37,01
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Напиток из плодов шиповника	200	3		21	88	48
Итого за Комплекс 1		825	26	28	112	777	
Итого за день		6 330	174	200	856	5721	

Рацион: Меню все школы витаминизация 2024

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак СВО 1-4	Каша молочная манная вязкая	180/5	7	7	38	245	15
	Бутерброд с сыром на батоне	50	8	7	17	160	127
	Творожная запеканка со сгущенным молоком	50/15	12	5	17	165	76
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
	Итого за Завтрак СВО 1-4	500	27	19	79	599	
Завтрак СВО 5-11	Каша молочная манная вязкая	180/5	7	7	38	245	15
	Бутерброд с сыром на батоне	50	8	7	17	160	127
	Творожная запеканка со сгущенным молоком	50/15	12	5	17	165	76
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
	Итого за Завтрак СВО 5-11	500	27	19	79	599	
Комплекс СВО 5-11	Суп фасольевый с говядиной.	250/25	10	8	19	187	123
	Тефтели тушеные в соусе	80/30	11	15	12	232	7 041,02
	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8 005,02
	Салат витаминный с маслом растительным 1	60	5	5	15	126	1 006,02
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Чай с лимоном	200			7	32	10 015,02
	Итого за Комплекс СВО 5-11	910	35	35	104	870	
Завтрак 1-4 класс, ОВЗ	Каша молочная манная вязкая	180/5	7	7	38	245	15
	Бутерброд с сыром на батоне	50	8	7	17	160	127
	Творожная запеканка со сгущенным молоком	50/15	12	5	17	165	76
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
	Итого за Завтрак 1-4 класс, ОВЗ	500	27	19	79	599	
Комплекс СВО 1-4	Суп фасольевый на МКБ	250	5	6	19	151	2 014
	Тефтели тушеные в соусе	80/30	11	15	12	232	7 041,02
	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8 005,02
	Салат витаминный с маслом растительным 1	60	5	5	15	126	1 006,02
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	76	13 003,01
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Чай с лимоном	200			7	32	10 015,02
	Итого за Комплекс СВО 1-4	895	30	33	109	853	

Обед 1	Суп фасольевый с говядиной.	250/25	10	8	19	187	123
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Чай с лимоном	200			7	32	10 015,02
	Итого за Обед 1		505	12	8	39	276
Обед 2	Тефтели тушеные в соусе	80/30	11	15	12	232	7 041,02
	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8 005,02
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
Итого за Обед 2		545	18	22	57	497	
Комплекс ОВЗ	Суп фасольевый на МКБ	250	5	6	19	151	2 014
	Тефтели тушеные в соусе	80/30	11	15	12	232	7 041,02
	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8 005,02
	Салат витаминный с маслом растительным 1	60	5	5	15	126	1 006,02
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Чай с лимоном	200			7	32	10 015,02
Итого за Комплекс ОВЗ		885	30	33	104	834	
Комплекс 1	Суп фасольевый с говядиной.	250/25	10	8	19	187	123
	Тефтели тушеные в соусе	80/30	11	15	12	232	7 041,02
	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8 005,02
	Салат витаминный с маслом растительным 1	60	5	5	15	126	1 006,02
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
Итого за Комплекс 1		910	35	35	104	867	
Итого за день		6 150	241	223	754	5994	

Рацион: Меню все школы витаминизация 2024

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак СВО 1-4	Горошница 200/5	200/5	23	6	48	336	17
	Котлеты куриные 1	80	12	13	10	203	22,01
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	Сок 0,2 л	200	1		24	84	83,01
Итого за Завтрак СВО 1-4		715	39	20	101	716	
Завтрак СВО 5-11	Горошница 200/5	200/5	23	6	48	336	17
	Котлеты куриные 1	80	12	13	10	203	22,01
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	Сок 0,2 л	200	1		24	84	83,01
Итого за Завтрак СВО 5-11		715	39	20	101	716	
Комплекс СВО 5-11	Суп рисовый с курицей.	250/25	6	7	16	153	2 014,07
	Салат из свежих помидор и огурцов	60	1	5	2	57	1 007,01
	Сосиски молочные	50	5	10		113	101
	Макароны отварные с маслом	200/5	8	7	48	282	8 004,02
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Чай с лимоном	200			7	32	10 015,02
	Итого за Комплекс СВО 5-11		850	25	30	95	744
Завтрак 1-4 класс, ОВЗ	Горошница 200/5	200/5	23	6	48	336	17
	Котлеты куриные 1	80	12	13	10	203	22,01
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	Сок 0,2 л	200	1		24	84	83,01
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОВЗ		715	39	20	101	716	
Комплекс СВО 1-4	Суп рисовый на МКБ	250	3	5	23	150	2 014,13
	Салат из свежих помидор и огурцов	60	1	5	2	57	1 007,01
	Сосиски молочные	50	5	10		113	101
	Макароны отварные с маслом	200/5	8	7	48	282	8 004,02
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	Итого за Комплекс СВО 1-4		825	22	28	105	752

Обед 1	Суп рисовый с курицей	250/50	10	11	16	204	2 014,1
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Чай с лимоном	200			7	32	10 015,02
	Итого за Обед 1		530	12	11	36	293
Обед 2	Сосиски молочные	50	5	10		113	101
	Макароны отварные с маслом	200/5	8	7	48	282	8 004,02
	Салат из свежих помидор и огурцов	60	1	5	2	57	1 007,01
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	Итого за Обед 2		545	17	23	69	545
Комплекс ОВЗ	Суп рисовый на МКБ	250	3	5	23	150	2 014,13
	Салат из свежих помидор и огурцов	60	1	5	2	57	1 007,01
	Сосиски молочные	50	5	10		113	101
	Макароны отварные с маслом	200/5	8	7	48	282	8 004,02
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Чай с лимоном	200			7	32	10 015,02
	Итого за Комплекс ОВЗ		825	22	28	102	741
Комплекс 1	Суп рисовый с курицей	250/50	10	11	16	204	2 014,1
	Салат из свежих помидор и огурцов 80	80	1	6	3	70	20,01
	Сосиски молочные	50	5	10		113	101
	Макароны отварные с маслом	200/5	8	7	48	282	8 004,02
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Чай с лимоном	200			7	32	10 015,02
	Итого за Комплекс 1		895	29	35	96	808
Итого за день		6 615	244	215	806	6031	

Рацион: Меню все школы витаминизация 2024

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак СВО 1-4	Курица тушеная с морковью	100	12	16	6	216	66
	Каша гречневая с маслом	200/5	12	7	53	321	8 001,03
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
Итого за Завтрак СВО 1-4		535	27	24	75	616	
Завтрак СВО 5-11	Курица тушеная с морковью	100	12	16	6	216	66
	Каша гречневая с маслом	200/5	12	7	53	321	8 001,03
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
Итого за Завтрак СВО 5-11		535	27	24	75	616	
Комплекс СВО 5-11	Суп лапша с курицей.	250/25	7	9	18	184	2 020,06
	Рагу из овощей с курицей	200/25	8	17	19	262	16,03
	Салат из свежих помидор и огурцов 80	80	1	6	3	70	20,01
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
Итого за Комплекс СВО 5-11		840	21	33	72	666	
Завтрак 1-4 класс, ОБЗ	Курица тушеная с морковью	100	12	16	6	216	66
	Каша гречневая с маслом	200/5	12	7	53	321	8 001,03
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОБЗ		535	27	24	75	616	
Комплекс СВО 1-4	Суп лапша на МКБ	250	4	6	29	184	61
	Рагу из овощей с курицей	200/25	8	17	19	262	16,03
	Салат из свежих помидор и огурцов 80	80	1	6	3	70	20,01
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
Итого за Комплекс СВО 1-4		815	18	30	83	666	

Обед 1	Суп лапша с курицей	250/50	14	13	32	303	99
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	Итого за Обед 1	530	16	13	55	403	
Обед 2	Рагу из овощей с курицей	200/25	8	17	19	262	16,03
	Салат из свежих помидор и огурцов 80	80	1	6	3	70	20,01
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
Итого за Обед 2	535	12	24	38	411		
Комплекс ОВЗ	Суп лапша на МКБ	250	4	6	29	184	61
	Рагу из овощей с курицей	200/25	8	17	19	262	16,03
	Салат из свежих помидор и огурцов 80	80	1	6	3	70	20,01
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
Итого за Комплекс ОВЗ	815	18	30	83	666		
Комплекс 1	Суп лапша с курицей	250/50	14	13	32	303	99
	Рагу из овощей с курицей	200/25	8	17	19	262	16,03
	Салат из свежих помидор и огурцов 80	80	1	6	3	70	20,01
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
Итого за Комплекс 1	865	28	37	83	771		
Итого за день	6 005	194	239	639	5431		

Рацион: Меню все школы витаминизация 2024

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак СВО 1-4	Каша вязкая молочная ячневая	200/5	7	8	40	259	25,02
	Бутерброд с маслом на батоне	45	2	14	17	204	12 012,06
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	4	4	31	182	10 018,02
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Сок 0,2 л	200	1		24	84	83,01
Итого за Завтрак СВО 1-4		680	17	27	121	779	
Завтрак СВО 5-11	Каша вязкая молочная ячневая	200/5	7	8	40	259	25,02
	Бутерброд с маслом на батоне	45	2	14	17	204	12 012,06
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	4	4	31	182	10 018,02
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Сок 0,2 л	200	1		24	84	83,01
Итого за Завтрак СВО 5-11		680	17	27	121	779	
Комплекс СВО 5-11	Борщ с говядиной и со сметаной	250/25/5	7	8	13	150	9
	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	296	7 010,07
	Салат из белокачанной капусты с морковью 1	80	1	8	8	111	125
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Компот из смеси сухофруктов	200			7	28	10 009,01
Итого за Комплекс СВО 5-11		845	21	33	79	692	
Завтрак 1-4 класс, ОБЗ	Каша вязкая молочная ячневая	200/5	7	8	40	259	25,02
	Бутерброд с маслом на батоне	45	2	14	17	204	12 012,06
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	4	4	31	182	10 018,02
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Сок 0,2 л	200	1		24	84	83,01
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОБЗ		680	17	27	121	779	
Комплекс СВО 1-4	Борщ на МКБ со сметаной	250/5	2	11	13	158	47
	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	296	7 010,07
	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1	10	6	117	1 013,02
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Компот из смеси сухофруктов	200			7	28	10 009,01
Итого за Комплекс СВО 1-4		800	16	38	77	706	

Обед 1	Борщ с говядиной со сметанной	250/50/5	12	9	13	184	9,01
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Компот из смеси сухофруктов	200			7	28	10 009,01
	Итого за Обед 1	535	14	9	33	269	
Обед 2	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	296	7 010,07
	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1	10	6	117	1 013,02
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Компот из смеси сухофруктов	200			7	28	10 009,01
Итого за Обед 2	515	12	27	51	491		
Комплекс ОВЗ	Борщ на МКБ со сметаной	250/5	2	11	13	158	47
	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	296	7 010,07
	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1	10	6	117	1 013,02
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Компот из смеси сухофруктов	200			7	28	10 009,01
Итого за Комплекс ОВЗ	800	16	38	77	706		
Комплекс 1	Борщ с говядиной со сметанной	250/50/5	12	9	13	184	9,01
	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	296	7 010,07
	Салат из белокачанной капусты с морковью 1	80	1	8	8	111	125
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Компот из смеси сухофруктов	200			7	28	10 009,01
Итого за Комплекс 1	870	26	34	79	726		
Итого за день	6 405	156	260	759	5927		

Рацион: Меню все школы витаминизация 2024

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак СВО 1-4							
	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" 1	200/5	5	8	30	214	4 001,01
	Творожная запеканка со сгущенным молоком	50/15	12	5	17	165	76
	Бутерброд с сыром на батоне	50	8	7	17	160	127
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	Сок 0,2 л	200	1		24	84	83,01
Итого за Завтрак СВО 1-4		720	26	20	98	666	
Завтрак СВО 5-11							
	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" 1	200/5	5	8	30	214	4 001,01
	Творожная запеканка со сгущенным молоком	50/15	12	5	17	165	76
	Бутерброд с сыром на батоне	50	8	7	17	160	127
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	Сок 0,2 л	200	1		24	84	83,01
Итого за Завтрак СВО 5-11		720	26	20	98	666	
Комплекс СВО 5-11							
	Борщ с говядиной и со сметаной	250/25/5	7	8	13	150	9
	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8 005,02
	Тефтели рыбные из филе минтая	80	11	7	10	170	7 007
	Салат Радужный 1	80	3	4	15	109	46
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
Итого за Комплекс СВО 5-11		905	30	26	96	751	
Завтрак 1-4 класс, ОВЗ							
	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" 1	200/5	5	8	30	214	4 001,01
	Творожная запеканка со сгущенным молоком	50/15	12	5	17	165	76
	Бутерброд с сыром на батоне	50	8	7	17	160	127
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	Сок 0,2 л	200	1		24	84	83,01
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОВЗ		720	26	20	98	666	
Комплекс СВО 1-4							
	Борщ на МКБ со сметаной	250/5	2	11	13	158	47
	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8 005,02
	Тефтели рыбные из филе минтая	80	11	7	10	170	7 007
	Салат Радужный	60	2	4	11	88	112
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
Итого за Комплекс СВО 1-4		860	24	29	92	738	

Обед 1	Борщ с говядиной и со сметаной	250/25/5	7	8	13	150	9
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	Итого за Обед 1		510	9	8	36	250
Обед 2	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8 005,02
	Тефтели рыбные из филе минтая	80	11	7	10	170	7 007
	Салат Радужный 1	80	3	4	15	109	46
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
	Итого за Обед 2		595	21	18	70	544
Комплекс ОВЗ	Борщ на МКБ со сметаной	250/5	2	11	13	158	47
	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8 005,02
	Тефтели рыбные из филе минтая	80	11	7	10	170	7 007
	Салат Радужный	60	2	4	11	88	112
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
Итого за Комплекс ОВЗ		860	24	29	92	738	
Комплекс 1	Борщ с говядиной и со сметаной	250/25/5	7	8	13	150	9
	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8 005,02
	Тефтели рыбные из филе минтая	80	11	7	10	170	7 007
	Салат Радужный 1	80	3	4	15	109	46
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
	Итого за Комплекс 1		905	30	26	96	751
Итого за день		6 795	216	196	776	5770	

Рацион: Меню все школы витаминизация 2024

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак СВО 1-4	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8 005,02
	Тефтели тушеные в соусе	80/30	11	15	12	232	7 041,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
Итого за Завтрак СВО 1-4		545	18	22	60	511	
Завтрак СВО 5-11	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8 005,02
	Тефтели тушеные в соусе	80/30	11	15	12	232	7 041,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
Итого за Завтрак СВО 5-11		545	18	22	60	511	
Комплекс СВО 5-11	Рассольник с мясом и сметаной	250/25/5	7	6	15	143	2 026,06
	Огурцы свежие порционные 1	80	1		2	11	1 044,01
	Горошница 200/5	200/5	23	6	48	336	17
	Котлеты куриные 1	80	12	13	10	203	22,01
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Чай с лимоном	200			7	32	10 015,02
Итого за Комплекс СВО 5-11		905	48	26	104	832	
Завтрак 1-4 класс, ОВЗ	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8 005,02
	Тефтели тушеные в соусе	80/30	11	15	12	232	7 041,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОВЗ		545	18	22	60	511	
Комплекс СВО 1-4	Рассольник Ленинградский на МКБ со сметаной	250/5	2	6	18	136	2 008
	Горошница 200/5	200/5	23	6	48	336	17
	Котлеты куриные 1	80	12	13	10	203	22,01
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Чай с лимоном	200			7	32	10 015,02
Итого за Комплекс СВО 1-4		800	42	26	105	814	

Обед 1	Рассольник ленинградский с говядиной	250/50	12	7	17	177	2 026,01
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Чай с лимоном	200			7	32	10 015,02
	Итого за Обед 1	530	14	7	37	266	
Обед 2	Огурцы свежие порционные 1	80	1		2	11	1 044,01
	Горошница 200/5	200/5	23	6	48	336	17
	Котлеты куриные 1	80	12	13	10	203	22,01
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
Итого за Обед 2	595	39	20	79	643		
Комплекс ОБЗ	Рассольник Ленинградский на МКБ со сметаной	250/5	2	6	18	136	2 008
	Горошница 200/5	200/5	23	6	48	336	17
	Котлеты куриные 1	80	12	13	10	203	22,01
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Чай с лимоном	200			7	32	10 015,02
	Итого за Комплекс ОБЗ	800	42	26	105	814	
Комплекс 1	Рассольник ленинградский с говядиной	250/50	12	7	17	177	2 026,01
	Огурцы свежие порционные 1	80	1		2	11	1 044,01
	Горошница 200/5	200/5	23	6	48	336	17
	Котлеты куриные 1	80	12	13	10	203	22,01
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	Итого за Комплекс 1	925	53	27	109	877	
Итого за день	6 190	292	198	719	5779		

Рацион: Меню все школы витаминизация 2024

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак СВО 1-4							
	Рис отварной 1	200/5	5	5	53	277	8 002,01
	Гуляш из говядины 80	80	14	17	4	224	13,03
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
	Сок 0,2 л	200	1		24	84	83,01
Итого за Завтрак СВО 1-4		715	23	23	97	664	
Завтрак СВО 5-11							
	Рис отварной 1	200/5	5	5	53	277	8 002,01
	Гуляш из говядины 80	80	14	17	4	224	13,03
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
	Сок 0,2 л	200	1		24	84	83,01
Итого за Завтрак СВО 5-11		715	23	23	97	664	
Комплекс СВО 5-11							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	250/25	3	5	21	145	2 014,05
	Винегрет овощной 1	60	1	1	4	31	1 039,02
	Макароны отварные с маслом	200/5	8	7	48	282	8 004,02
	Сосиски молочные	50	5	10		113	101
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
Итого за Комплекс СВО 5-11		850	22	24	102	707	
Завтрак 1-4 класс, ОВЗ							
	Рис отварной 1	200/5	5	5	53	277	8 002,01
	Гуляш из говядины 80	80	14	17	4	224	13,03
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
	Сок 0,2 л	200	1		24	84	83,01
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОВЗ		715	23	23	97	664	
Комплекс СВО 1-4							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	250/25	3	5	21	145	2 014,05
	Винегрет овощной 1	60	1	1	4	31	1 039,02
	Макароны отварные с маслом	200/5	8	7	48	282	8 004,02
	Сосиски молочные	50	5	10		113	101
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
Итого за Комплекс СВО 1-4		850	22	24	102	707	

Обед 1							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/50	12	11	19	224	2 011,04
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
Итого за Обед 1		530	14	11	39	310	
Обед 2							
	Винегрет овощной 1	60	1	1	4	31	1 039,02
	Макароны отварные с маслом	200/5	8	7	48	282	8 004,02
	Сосиски молочные	50	5	10		113	101
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
Итого за Обед 2		545	17	19	68	505	
Комплекс ОВЗ							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	250/25	3	5	21	145	2 014,05
	Винегрет овощной 1	60	1	1	4	31	1 039,02
	Макароны отварные с маслом	200/5	8	7	48	282	8 004,02
	Сосиски молочные	50	5	10		113	101
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
Итого за Комплекс ОВЗ		850	22	24	102	707	
Комплекс 1							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	250/25	3	5	21	145	2 014,05
	Винегрет овощной 1	60	1	1	4	31	1 039,02
	Макароны отварные с маслом	200/5	8	7	48	282	8 004,02
	Сосиски молочные	50	5	10		113	101
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
Итого за Комплекс 1		850	22	24	102	707	
Итого за день		6 620	188	195	806	5635	

Рацион: Меню все школы витаминизация 2024

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак СВО 1-4							
	Каша вязкая молочная пшеничная	200/5	11	8	43	281	25,01
	Пудинг из творога запеченный со сгущенным молоком	50/15	10	5	22	175	6 002,01
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Кисель	200			27	109	55
Итого за Завтрак СВО 1-4		500	24	14	101	615	
Завтрак СВО 5-11							
	Каша вязкая молочная пшеничная	200/5	11	8	43	281	25,01
	Пудинг из творога запеченный со сгущенным молоком	50/15	10	5	22	175	6 002,01
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Кисель	200			27	109	55
Итого за Завтрак СВО 5-11		500	24	14	101	615	
Комплекс СВО 5-11							
	Суп лапша с курицей.	250/25	7	9	18	184	2 020,06
	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	296	7 010,07
	Салат из белокочанной капусты с яблоком	80	1	8	5	98	1 013
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Чай с лимоном	200			7	32	10 015,02
Итого за Комплекс СВО 5-11		840	21	34	81	717	
Завтрак 1-4 класс, ОВЗ							
	Каша вязкая молочная пшеничная	200/5	11	8	43	281	25,01
	Пудинг из творога запеченный со сгущенным молоком	50/15	10	5	22	175	6 002,01
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Кисель	200			27	109	55
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОВЗ		500	24	14	101	615	
Комплекс СВО 1-4							
	Суп лапша на МКБ	250	4	6	29	184	61
	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	296	7 010,07
	Салат из белокочанной капусты с яблоком	80	1	8	5	98	1 013
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Чай с лимоном	200			7	32	10 015,02
Итого за Комплекс СВО 1-4		815	18	31	92	717	

Обед 1	Суп лапша с курицей	250/50	14	13	32	303	99
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Чай с лимоном	200			7	32	10 015,02
	Итого за Обед 1		530	16	13	52	392
Обед 2	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	296	7 010,07
	Салат из белокочанной капусты с яблоком	80	1	8	5	98	1 013
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Чай с лимоном	200			7	32	10 015,02
	Итого за Обед 2		535	12	25	50	476
Комплекс ОВЗ	Суп лапша на МКБ	250	4	6	29	184	61
	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	296	7 010,07
	Салат из белокочанной капусты с яблоком	80	1	8	5	98	1 013
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Чай с лимоном	200			7	32	10 015,02
	Итого за Комплекс ОВЗ		815	18	31	92	717
Комплекс 1	Суп лапша с курицей	250/50	14	13	32	303	99
	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	296	7 010,07
	Салат из белокочанной капусты с яблоком	80	1	8	5	98	1 013
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Чай с лимоном	200			7	32	10 015,02
	Итого за Комплекс 1		865	28	38	95	836
Итого за день		5 900	185	214	765	5700	

Рацион: Меню все школы витаминизация 2024

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак СВО 1-4	Каша жидкая молочная рисовая	200/5	6	8	31	220	36,03
	Бутерброд с маслом на батоне	45	2	14	17	204	12 012,06
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Сок 0,2 л	200	1		24	84	83,01
Итого за Завтрак СВО 1-4		680	12	23	88	587	
Завтрак СВО 5-11	Каша жидкая молочная рисовая	200/5	6	8	31	220	36,03
	Бутерброд с маслом на батоне	45	2	14	17	204	12 012,06
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Сок 0,2 л	200	1		24	84	83,01
Итого за Завтрак СВО 5-11		680	12	23	88	587	
Комплекс СВО 5-11	Суп с клёцками куриный	250/25	6	7	11	135	121
	Тефтели тушеные в соусе	80/30	11	15	12	232	7 041,02
	Каша гречневая с маслом	200/5	12	7	53	321	8 001,03
	Огурцы свежие порционные 1	80	1		2	11	1 044,01
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	Итого за Комплекс СВО 5-11		930	35	30	110	849
Завтрак 1-4 класс, ОВЗ	Каша жидкая молочная рисовая	200/5	6	8	31	220	36,03
	Бутерброд с маслом на батоне	45	2	14	17	204	12 012,06
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Сок 0,2 л	200	1		24	84	83,01
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОВЗ		680	12	23	88	587	
Комплекс СВО 1-4	Суп с клецками на МКБ	250	2	4	15	112	65,01
	Тефтели тушеные в соусе	80/30	11	15	12	232	7 041,02
	Каша гречневая с маслом	200/5	12	7	53	321	8 001,03
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	Итого за Комплекс СВО 1-4		825	30	27	112	815

Обед 1	Суп с клецками куриный	250/50	11	11	15	206	65
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	Итого за Обед 1		530	13	11	38	306
Обед 2	Тефтели тушеные в соусе	80/30	11	15	12	232	7 041,02
	Каша гречневая с маслом	200/5	12	7	53	321	8 001,03
	Огурцы свежие порционные 1	80	1		2	11	1 044,01
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
	Итого за Обед 2		625	27	23	83	643
Комплекс ОВЗ	Суп с клецками на МКБ	250	2	4	15	112	65,01
	Тефтели тушеные в соусе	80/30	11	15	12	232	7 041,02
	Каша гречневая с маслом	200/5	12	7	53	321	8 001,03
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	Итого за Комплекс ОВЗ		825	30	27	112	815
Комплекс 1	Суп с клецками куриный	250/50	11	11	15	206	65
	Тефтели тушеные в соусе	80/30	11	15	12	232	7 041,02
	Каша гречневая с маслом	200/5	12	7	53	321	8 001,03
	Огурцы свежие порционные 1	80	1		2	11	1 044,01
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
	Итого за Комплекс 1		955	40	34	111	906
Итого за день		6 730	211	221	830	6095	
Итого за период		63 740	2101	2161	7710	58083	
Среднее значение за период			210,1	216,1	771	5808,3	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____