

СОГЛАСОВАНО:

Подписи сторон:

Заказчик:

Директор МБОУ «СОШ № 42»
А.Б.Борисов
2024 г.

Приложение 1

к гражданско-правовому договору

Исполнитель

ИП Белевцева А.С.
А.С. Белевцева

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

осенне-зимний период 2024-2025 гг

рацион: 7-11 лет

МБОУ "СОШ № 42"

Меню приготавливаемых блюд

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	20	4,64	5,91		71,67	968
	Чай с молоком	200	3,09	2	13,02	99,29	349
	Мармелад	28	0,02		22,24	89,88	318,01
	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		518	18,63	19,76	84	578,21	
Обед	Огурец свежий порц.	60	0,48	0,06	1,62	8,4	428,04
	Суп крестьянский со сметаной	200	1,62	5,18	7,79	125,96	527,01
	Ёжики кур в соусе (1 вариант)	60/40	12,23	11,54	11,5	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	25,16	24,39	100,7	708,32	
Итого за день		1 308	43,79	44,15	184,7	1286,53	

(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	9,09	8,05	6,26	139,77	611,02
	Соус Томат	50	0,42	1,63	2,09	24,71	492
	Гарнир каша гречка рассыпчатая	160	5,52	8,66	34,45	217,13	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		540	19,62	19,83	79,56	560,7	
Обед	Помидор свежий с горошком	60	1,13	5,38	3,11	64,48	431,08
	Борщ Вегетарианский	200	1,39	2,07	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 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		780	22,69	24,48	101,13	763,91	
Итого за день		1 320	42,31	44,31	180,69	1324,61	

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	1,53	2,26	5,38	99,75	443
	Омлет натуральный запеченный.	120	11,18	9,26	0,86	168,47	57,01
	Чай Русский	200	0,19	0,05	10,04	41,33	350,09
	Коржик Молочный	75	5,2	8,16	49,88	233,43	215
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	583,02
	Итого за завтрак	505	19,42	19,97	72,84	577,14	
Обед	Огурец свежий с зеленью, маслом растительным	60	0,47	5,33	1,6	55,78	428
	Суп овощной со сметаной	200	1,66	4,18	8,47	74,74	528,02
	Котлета кур "бистро"	50	9,03	7,72	6,84	136,96	569
	Соус Красный основной	50	0,42	0,64	3,27	19,83	946
	Гарнир каша перловая с овощами	150	4,03	7,73	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.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	583,03
	Итого за Обед	790	21,39	26,36	105,02	788,06	
Итого за день	1 295	40,81	46,33	177,86	1365,2		

(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							
	Запеканка "Нежная" с творогом	140	12,59	10	21,34	180,21	156
	Подливка из джема или повидла	50	0,25	0,02	14,21	57,07	940
	Чай Французский (с ванилью)	200	0,19	0,05	10,04	41,33	350,19
	Булочка промышленная	70	3,2	6,58	23,21	237,3	17
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	583,02
Итого за завтрак		500	18,87	17,13	82,16	584,23	
Обед							
	Помидор свежий с маслом растительным	60	0,59	5,38	2,7	59,89	431,06
	Суп гороховый	200	4,3	4,44	11,52	112,66	533
	Плов со свиной	240	14,81	18,81	39,22	382,24	63,03
	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	26,16	29,67	107,7	819,95	
Итого за день		1 280	45,03	46,8	189,86	1404,18	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Помидор свежий с горошком	50	0,95	4,49	2,59	53,74	431,08
	Каша Исландская с курицей (рис)	210	13,52	12,36	34,78	299,67	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
Итого за завтрак		520	19,03	17,46	73,83	523,15	
Обед							
	Огурец свежий порц.	60	0,48	0,06	1,62	8,4	428,04
	Уха из петуха	200	6,38	6,48	6,93	110,86	982
	Рыба запеченная под омлетом	90	7,75	12,56	25,62	235,64	135
	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	23,72	24,18	105,48	704,55	
Итого за день		1 300	42,75	41,64	179,31	1227,7	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

		Неделя: 2		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша манная молочная с маслом	150	6,69	8,24	18,56	160,77	302
	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
	Яблоки свежие	100	0,19	0,36	15,25	54	565,01
	Батон белый	40	3,08	1,2	20,04	103,6	588
	Итого за завтрак	515	16,61	22,61	66,99	529,6	
Обед	Помидор свежий с маслом растительным	60	0,59	5,38	2,7	59,89	431,06
	Суп с клёцками	200	2,31	3,02	10,62	79	501,01
	Биточки куриные	60	12,27	5	10,74	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	26,13	20,83	104,53	622,03	
Итого за день	1 315	42,74	43,44	171,52	1151,63		

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	60	0,79	5,6	3,84	67,27	431,07
		Каша деревенская гречневая с мясом (1вариант)	210	13,41	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			530	18,8	19,21	77,43	564,33	
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	3,3	3	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	18,53	21,32	107,96	784,89	
Итого за день			1 310	37,33	40,53	185,39	1349,22	

(лист 8)

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: среда

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	7,92	4,98	3,84	102,92	121,03
	Соус Сметано -томатный	50	1,04	5,82	2,85	56,49	491
	Картофельное пюре	150	3,1	4,32	20,27	114,11	252
	Чайный напиток Росинка	200	0,46	0,1	15,6	66,63	350,04
	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	16,92	16,66	69,28	477,91	
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	50	0,42	1,63	2,09	24,71	492
	Макароны "по - польски"(рожки)	150	7,52	5,08	33	201,35	397,02
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	382
	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	24,32	24,37	109,81	737,84	
Итого за день		1 300	41,24	41,03	179,09	1215,75	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Суфле "Каспер" из творога	80	7,44	7,72	10,12	123,69	172
	Каша геркулес молочная с маслом	150	5,93	2,69	20,24	127,74	296
	Молоко сгущенное	20	1,36	1,5	10,1	59,28	473
	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	510	19,32	13,4	77,22	489,8	
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 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	24,28	27,33	113,34	740,7		
Итого за день	1 310	43,6	40,73	190,56	1230,5		

(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							
	Ежики мясные в соусе	90	9,72	11,53	13,52	173,13	41
	Макароны отварные (регатоны)	150	5,13	6,92	31,58	209,26	268,02
	Чай Фруктовый	200	0,31	0,11	11,69	47,79	350,12
	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	19,56	20	83,51	567,94	
Обед							
	Помидор свежий с горошком	60	1,13	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	16,31	45,14	376,48	67
	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		780	23,24	26,7	107,25	751,33	
Итого за день		1 280	42,8	46,7	190,76	1319,27	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 3

День: понедельник

(лист 11)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша дружба молочная с маслом	170	5,44	3,43	18,62	103,21	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 сгущенным	200	1,47	1,53	10,14	60,12	350,03
	Зефир ванильный	56	0,45	0,06	21,35	121,52	316
	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		511	15,32	17,27	76,95	534,55	
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		1 291	41,1	43,25	177,75	1296,49	

(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	Огурец свежий порц.	100	0,8	0,1	2,7	14	428,04
	Каша Новгородская гречневая с курицей	240	15,67	13,86	34,89	299,58	530
	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		600	21,06	15,45	74,35	492,67	
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		1 400	44,17	42,53	175,54	1198,31	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 3

День: среда

(лист 13)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Запеканка печени с крупой и овощами	50	5,79	4,15	8,29	110,35	411
	Соус Сметано -томатный	50	1,04	5,82	2,85	56,49	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		510	14,57	15,79	68,64	461,84	
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
	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	24,01	24,01	101,28	705,28	
Итого за день		1 290	38,58	39,8	169,92	1167,12	

(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	160	4,02	7,73	24,55	184,18	306
	Пудинг творожный	70	6,81	5,06	13,29	142,35	170
	Подливка из джема или повидла	20	0,1	0,01	5,68	22,83	940
	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	15,52	14,29	80,28	528,45	
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	39,6	41,03	181,3	1233,43	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 3

День: пятница

(лист 15)

Неделя: 5			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	5,63	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 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	790	23,85	27,1	101,36	716,84	
Итого за день		1 290	43,09	46,49	179,01	1303,28	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 4

День: понедельник

(лист 16)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	200	5,03	9,66	30,69	230,23	306
	Чай Английский молочный	200	5,51	3,89	14,56	116,59	346,01
	Яблоки свежие	100	0,19	0,36	15,25	54	565,01
	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	560	15,13	15,35	87,22	538,58	
Обед	Помидор свежий	60	0,66	0,12	3	13,8	431,05
	Суп крестьянский со сметаной	200	1,62	5,18	7,79	125,96	527,01
	Ежики мясные в соусе	90	9,72	11,53	13,52	173,13	41
	Гарнир гречка с овощами	150	5,14	6,3	30,25	171,54	223
	Компот из вишни св/мор	200	0,26	0,12	12,61	52,5	869,02
	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	780	23,18	24,01	101,79	705,37	
Итого за день		1 340	38,31	39,36	189,01	1243,95	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 4

День: вторник

(лист 17)

		Подсчитано за		день. вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Пудинг мясной	60	6,79	11,63	3,16	135,15	73,02
	Соус Томат	50	0,42	1,63	2,09	24,71	492
	Гарнир Рис отварной с зеленью	150	3,64	4,97	31,56	205,49	16,02
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	382
	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	16,25	19,87	83,73	595,11	
Обед							
	Огурец свежий порц.	60	0,48	0,06	1,62	8,4	428,04
	Суп картофельный со сметаной	200	1,82	4,28	12,26	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.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	583,03
Итого за Обед		780	23,99	24,26	102,72	705,11	
Итого за день		1 300	40,24	44,13	186,45	1300,22	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 4

День: среда

(лист 18)

			Понедельник. 4		День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Запеканка Камчатка (рыба)	60	7,65	8,1	8,7	141,89	121,02
	Соус Сметанный	40	0,55	2,79	1,62	27,43	489
	Картофельное пюре	150	3,1	4,32	20,27	114,11	252
	Чай с брусникой св/мор	200	0,28	0,09	10,98	45,69	350,15
	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	15,98	16,74	68,29	466,88	
Обед							
	Помидор свежий	60	0,66	0,12	3	13,8	431,05
	Суп овощной со сметаной	200	1,66	4,18	8,47	74,74	528,02
	Плов со свининой	240	14,81	18,81	39,22	382,24	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.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	583,03
Итого за Обед		780	23,13	23,91	101,28	704,85	
Итого за день		1 290	39,11	40,65	169,57	1171,73	

			Неделя: 4		День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Запеканка "Нежная" с творогом	150	13,49	10,71	22,86	193,08	156
	Подливка из джема или повидла	50	0,25	0,02	14,21	57,07	940
	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	10,04	41,33	350
	Булочка промышленная	80	3,66	7,52	26,53	271,2	17
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	583,02
	Итого за завтрак	500	18,91	18,54	80,32	596,84	
Обед	Огурец свежий порц.	60	0,48	0,06	1,62	8,4	428,04
	Свекольник Литовский с яйцом, сметаной	200	2,89	7,02	8,55	105,67	542,01
	Суфле из печени	60	9,48	4,3	1,88	83,35	461
	Соус Молочный	50	1,73	3,13	4,02	51,43	484
	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	24,15	19,23	94,98	644,96	
Итого за день		1 300	43,06	37,77	175,3	1241,8	

		Неделя: 4		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Суфле мясное Мамино	70	7,65	10,75	7,32	162,58	991,06
	Соус Красный основной	20	0,17	0,25	1,31	7,93	946
	Гарнир гречка с морковью	150	5,42	6,38	24	175,11	223,02
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	382
	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	18,64	19,02	79,55	575,38	
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	6,87	67,65	549,02
	Фишболы с соусом	90	9,54	9	7,35	199,89	619,01
	Макароны отварные (рожки)	150	4,82	6,85	28,75	148,83	268,01
	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.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	583,03
	Итого за Обед	780	22,71	26,09	109,86	766,21	
Итого за день	1 280	41,35	45,11	189,41	1341,59		