



**Менюготавливаемых блюд**

Рацион: ОВЗ-завтрак ОВЗ 7-11 лет

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронны запеченные с сыром	200	12	8	47	309	226
	Чай с лимоном	200			15	64	265
	Яйца варенные	20	3	2		31	337
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	11 003
	Сок 200мл/шт	200					
	Мармелад 70 гр	70					
Итого за Завтрак		720	17	10	77	477	
Итого за день		720	17	10	77	477	

(лист 2)

Рацион: ОВЗ-завт.нач.кл

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая на молоке	200	5	7	32	214	105
	какао "Витощка"	200	3	3	15	115	
	Масло Сливочное	10		7		66	
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	11 003
	Сок 200мл/шт	200					
	Мармелад жев. 30 гр	30					
Итого за Завтрак		670	10	17	62	468	
Итого за день		670	10	17	62	468	

Рацион: ОВЗ-завт.нач.кл

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	9	9	32	250	95
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	21	126	258
	Масло Сливочное	10		7		66	
	Сыр "Голландский"	5	1	1		18	
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	11 003
	Мармелад жев. 30 гр	30					
	Сок 200мл/шт	200					
<b>Итого за Завтрак</b>		675	15	20	68	533	
<b>Итого за день</b>		675	15	20	68	533	

(лист 4)

Рацион: ОВЗ-завт.нач.кл

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	180	16	20	4	261	117
	Чай с лимоном	200			15	64	265
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
	Масло Сливочное	9		7		59	
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	11 003
	Мармелад жев. 30 гр	30					
	<b>Итого за Завтрак</b>		459	21	30	34	492
<b>Итого за день</b>		459	21	30	34	492	

Рацион: ОВЗ-завт.нач.кл

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изд.	200	8	8	26	215	45
	Чай с молоком	200	1	1	16	83	267
	Масло Сливочное	10		7		66	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	11 003
	Мармелад жев. 30 гр	30					
	Сок 200мл/шт	200					
<b>Итого за Завтрак</b>		680	14	19	57	472	
<b>Итого за день</b>		680	14	19	57	472	

(лист 6)

Рацион: ОВЗ-завт.нач.кл

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная на сухом молоке	200	7	8	35	242	103
	Какао с молоком сгущенным	200	4	4	24	148	242,01
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	11 003
	Яйца вареные	20	3	2		31	337
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
	Масло Сливочное	10		7		66	
	Сок 200мл/шт	200					
<b>Итого за Завтрак</b>		670	19	24	74	595	
<b>Итого за день</b>		670	19	24	74	595	

Рацион: ОВЗ-завт.нач.кл

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет с сыром	150	23	26	3	343	122
	Чай с лимоном	200			15	64	265
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	11 003
	Масло Сливочное	10		7		66	
Итого за Завтрак		390	25	33	33	546	
Итого за день		390	25	33	33	546	

Рацион: ОВЗ-завт.нач.кл

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	160	26	11	24	348	236
	Молоко сгущенное	15	1	1	8	49	
	Масло Сливочное	10		7		66	
	Чай с сахаром	200			13	53	271
	Хлеб из пшен.муки в/с	20	2		10	49	11 003
Итого за Завтрак		405	29	19	55	565	
Итого за день		405	29	19	55	565	

Рацион: ОВЗ-завт.нач.кл

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба"	200	5	7	26	197	93
	какао "Витошка"	200	3	3	15	115	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
	Масло Сливочное	5		4		33	
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	11 003
	Мармелад жев. 30 гр	30					
	Сок 200мл/шт	200					
<b>Итого за Завтрак</b>		675	13	17	56	453	
<b>Итого за день</b>		675	13	17	56	453	

(лист 10)

Рацион: ОВЗ-завт.нач.кл

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная на молоке из "Геркулеса" жидкая	200	7	9	26	214	100
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	21	126	258
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	11 003
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
	Масло Сливочное	10		7		66	
	Сок 200мл/шт	200					
	Мармелад жев. 30 гр	30					
<b>Итого за Завтрак</b>		680	15	22	62	514	
<b>Итого за день</b>		680	15	22	62	514	

Итого за период	6 024	178	211	578	5115	
Среднее значение за период		17,8	21,1	57,8	511,5	

Обучающиеся льготных категорий в пределах средств, выделенных на питание, дополнительно получают: сок/сыр/мармелад  
фрукты/батончики/печенье/йогурт с указанием в фактическом меню на день наименование блюда, массы и калорийности порции.

Составил  Мингалёва О.Н.

Дата \_\_\_\_\_

Муниципальное автономное общеобразовательное  
учреждение средняя общеобразовательная школа № 10

**Меню приготавливаемых блюд**



Рацион: ОВЗ-11 лет и старше завтрак

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны запеченные с сыром	250	15	10	59	386	226
	Чай с лимоном	200			15	64	265
	Яйца вареные	40	5	5		63	337
	Хлеб из пшен.муки в/с	15	1		8	37	11 003
	Мармелад 70 гр	70					
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
	Сок 200мл/шт	200					
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>785</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>82</b>	<b>585</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>785</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>82</b>	<b>585</b>	

(лист 2)

Рацион: ОВЗ-стар. кл. завт

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая на молоке	250	6	9	40	268	105
	какао "Витوشка"	200	3	3	15	115	
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	11 003
	Масло Сливочное	10		7		66	
	Сок 200мл/шт	200					
	Мармелад 70 гр	70					
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>760</b>	<b>11</b>	<b>19</b>	<b>70</b>	<b>522</b>
<b>Итого за день</b>		<b>760</b>	<b>11</b>	<b>19</b>	<b>70</b>	<b>522</b>	

Рацион: ОВЗ-стар. кл. завт

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная	250	11	11	40	313	95
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	21	126	258
	Масло Сливочное	10		7		66	
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	11 003
	Сок 200мл/шт	200					
	Мармелад 70 гр	70					
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>760</b>	<b>16</b>	<b>21</b>	<b>76</b>	<b>578</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>760</b>	<b>16</b>	<b>21</b>	<b>76</b>	<b>578</b>	

(лист 4)

Рацион: ОВЗ-стар. кл. завт

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	200	18	22	5	290	117
	Чай с лимоном	200			15	64	265
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
	Масло Сливочное	10		7		66	
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	11 003
	Сок 200мл/шт	200					
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>650</b>	<b>23</b>	<b>32</b>	<b>35</b>	<b>528</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>650</b>	<b>23</b>	<b>32</b>	<b>35</b>	<b>528</b>	



Рацион: ОВЗ-стар. кл. завт

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изд.	300	12	13	40	322	45
	Чай с молоком	200	1	1	16	83	267
	Масло Сливочное	10		7		66	
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	11 003
	Сок 200мл/шт	200					
	Мармелад 70 гр	70					
Итого за Завтрак		810	15	21	71	544	
Итого за день		810	15	21	71	544	

(лист 6)

Рацион: ОВЗ-стар. кл. завт

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная на сухом молоке	250	9	10	44	302	103
	Какао с молоком сгущенным	200	4	4	24	148	242,01
	Яйца вареные	40	5	5		63	337
	Масло Сливочное	10		7		66	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	11 003
	Мармелад 70 гр	70					
Итого за Завтрак		610	23	29	83	687	
Итого за день		610	23	29	83	687	

Рацион: ОВЗ-стар. кл. завт

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет с сыром	190	29	33	4	434	122
	Чай с лимоном	200			15	64	265
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	11 003
	Масло Сливочное	10		7		66	
<b>Итого за Завтрак</b>		430	31	40	34	637	
<b>Итого за день</b>		430	31	40	34	637	

(лист 8)

Рацион: ОВЗ-стар. кл. завт

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	200	32	13	30	434	236
	Чай с сахаром	200			13	53	271
	Молоко сгущенное	20	1	2	11	66	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	11 003
<b>Итого за Завтрак</b>		460	38	18	69	661	
<b>Итого за день</b>		460	38	18	69	661	

Рацион: ОВЗ-стар. кл. завт

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба"	250	6	9	33	246	93
	какао "Витошка"	200	3	3	15	115	
	Масло Сливочное	10		7		66	
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	11 003
	Сок 200мл/шт	200					
	Мармелад 70 гр	70					
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>760</b>	<b>11</b>	<b>19</b>	<b>63</b>	<b>500</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>760</b>	<b>11</b>	<b>19</b>	<b>63</b>	<b>500</b>	

(лист 10)

Рацион: ОВЗ-стар. кл. завт

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная на молоке из "Геркулеса" жидкая	250	8	11	33	268	100
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	21	126	258
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
	Масло Сливочное	10		7		66	
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	11 003
	Сок 200мл/шт	200					
	Мармелад 70 гр	70					
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>770</b>	<b>16</b>	<b>24</b>	<b>69</b>	<b>568</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>770</b>	<b>16</b>	<b>24</b>	<b>69</b>	<b>568</b>	

Итого за период	6 795	208	241	652	5810	
Среднее значение за период		20,8	24,1	65,2	581	

Обучающиеся льготных категорий в пределах средств, выделенных на питание, дополнительно получают: сок/сыр/мармелад  
фрукты/батончики/печенье/йогурт с указанием в фактическом меню на день наименование блюда, массы и калорийности порции.

Составил  Мингалёва О.Н.

Дата \_\_\_\_\_



### Менюготавливаемых блюд

Рацион: начальная школа-обед

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	200	2	2	16	95	64
	Котлеты, биточки, шницели(свинина)	95	12	24	10	303	268
	Рис припущенный с овощами	150	4	7	29	241	
	Кисель "Витошка"	200			10	40	10
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	11 003
	Хлеб "Ржаной обдирной"	25	2		10	49	11 004
	Яблоки	100			10	47	11 001
	Огурцы свежие	30				3	1 044
<b>Итого за Обед</b>		<b>830</b>	<b>22</b>	<b>33</b>	<b>100</b>	<b>851</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>830</b>	<b>22</b>	<b>33</b>	<b>100</b>	<b>851</b>	

(лист 2)

Рацион: нач школа-обед

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	9	8	16	176	37,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	2	37	213	196
	Печень ПО-СТРОГАНОВСКИ (говяжья)	110	14	14	5	221	21
	Напиток "Витошка"	200			5	20	9
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	67
	Хлеб "Ржаной обдирной"	25	2		10	49	11 004
	Помидоры свежие	30			1	7	1 038
	Мармелад жев. 30 гр	30					
	Сок 200мл/шт	200					
<b>Итого за Обед</b>		<b>965</b>	<b>36</b>	<b>24</b>	<b>89</b>	<b>760</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>965</b>	<b>36</b>	<b>24</b>	<b>89</b>	<b>760</b>	

Рацион: нач школа-обед

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	4	4	5	113	27,01
	Котлеты припущенные из мяса птицы	105	15	20	11	234	189
	Макаронные изделия отварные	180	7	7	42	257	204
	Компот из кураги и изюма	200	1		22	91	20
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	11 003
	Хлеб "Ржаной обдирной"	25	2		10	49	11 004
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
	Огурцы свежие	30				3	1 044
	Яблоки	100			10	47	11 001
	Итого за Обед		880	34	34	115	902
Итого за день		880	34	34	115	902	

(лист 4)

Рацион: нач школа-обед

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп крестьянский с крупой	200	7	9	11	166	98
	Рагу из птицы	230	20	19	21	339	289
	Напиток витаминный	200			27	111	160 238
	Хлеб из пшен.муки в/с	35	3		18	85	11 003
	Хлеб "Ржаной обдирной"	25	2		10	49	11 004
	Сок 200мл/шт	200					
	Помидоры свежие	30			1	7	1 038
	Итого за Обед		920	32	28	88	757
Итого за день		920	32	28	88	757	

Рацион: нач школа-обед

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	7	10	15	175	60,01
	Котлета рыбная (горбуша)	100	16	11	10	210	235
	Картофельное пюре	180	4	7	14	186	216
	Чай с лимоном	200			15	64	265
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	11 003
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	11 004
	Сок 200мл/шт	200					
	Огурцы свежие	30				3	1 044
<b>Итого за Обед</b>		970	31	28	81	770	
<b>Итого за день</b>		970	31	28	81	770	

(лист 6)

Рацион: нач школа-обед

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп с рыбными консервами и крупой	200	2	2	14	84	63
	Тефтели (свинина)	110	12	34	15	418	279
	Макаронные изделия отварные	180	7	7	42	257	204
	Кисель "Витошка"	200			10	40	10
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	11 003
	Хлеб "Ржаной обдирной"	25	2		10	49	11 004
	Мармелад жев. 30 гр	30					
	Огурцы свежие	30				3	1 044
<b>Итого за Обед</b>		805	25	43	106	924	
<b>Итого за день</b>		805	25	43	106	924	

Рацион: нач школа-обед

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	9	8	16	176	37,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	2	37	213	196
	Гуляш из мяса птицы	120	11	11	5	172	311
	Компот из кураги и изюма	200	1		22	91	20
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	67
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	11 004
	Сок 200мл/шт	200					
	Яблоки	100			10	47	11 001
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
	Помидоры свежие	25			1	6	1 038
Итого за Обед		1 055	37	24	118	873	
Итого за день		1 055	37	24	118	873	

(лист 8)

Рацион: нач школа-обед

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне	200	7	10	7	146	55
	Плов	230	21	46	42	668	265
	Напиток витаминный	200			27	111	160 238
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	11 003
	Хлеб "Ржаной обдирной"	25	2		10	49	11 004
	Помидоры свежие	30			1	7	1 038
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
	Итого за Обед		725	35	59	102	1089
Итого за день		725	35	59	102	1089	



Рацион: нач школа-обед

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	6	4	16	151	103
	Биточки рубленые куриные	110	14	10	10	200	309
	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	4	4	21	141	64,01
	Хлеб из пшен. муки в/с	30	2		15	73	11 003
	Хлеб "Ржаной обдирной"	25	2		10	49	11 004
	Напиток "Витошка"	200			5	20	9
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
	Яблоки	100			10	47	11 001
	<b>Итого за Обед</b>	<b>825</b>	<b>31</b>	<b>21</b>	<b>87</b>	<b>716</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>825</b>	<b>31</b>	<b>21</b>	<b>87</b>	<b>716</b>		

(лист 10)

Рацион: нач школа-обед

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Свекольник	200	6	7	13	173	35
	Котлета рыбная (горбуша)	100	16	11	10	210	235
	Картофельное пюре	180	4	7	14	186	216
	Чай с лимоном	200			15	64	265
	Хлеб "Ржаной обдирной"	25	2		10	49	11 004
	Хлеб из пшен. муки в/с	30	2		15	73	11 003
	Сок 200мл/шт	200					
	Огурцы свежие	30				3	1 044
	<b>Итого за Обед</b>	<b>965</b>	<b>30</b>	<b>25</b>	<b>77</b>	<b>758</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>965</b>	<b>30</b>	<b>25</b>	<b>77</b>	<b>758</b>		

Итого за период	8 940	313	319	963	8400	
Среднее значение за период		31,3	31,9	96,3	840	

Обучающиеся льготных категорий в пределах средств, выделенных на питание, дополнительно получают: сок/сыр/мармелад  
фрукты/батончики/печенье/йогурт с указанием в фактическом меню на день наименование блюда, массы и калорийности порции.



### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: льготники 11лет и старше      обед      День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	3	3	20	119	64
	Котлеты, биточки, шницели(свинина)	105	13	27	11	335	268
	Рис припущенный с овощами	200	5	10	38	322	
	Кисель "Витошка"	200			10	40	10
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	11 003
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	11 004
	Яблоки	100			10	47	11 001
	Огурцы свежие	30				3	1 044
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
Итого за Обед		955	28	43	116	1033	
Итого за день		955	28	43	116	1033	

(лист 2)

Рацион: льготники      Неделя: 1      День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	12	11	20	220	37,01
	Печень ПО-СТРОГАНОВСКИ (говяжья)	110	14	14	5	221	21
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	3	49	283	196
	Напиток "Витошка"	200			5	20	9
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	11 004
	Гренки из пшеничного хлеба	30	4		23	111	67
	Мармелад жев. 30 гр	30					
	Сок 200мл/шт	200					
	Яблоки	100			10	47	11 001
Итого за Обед		1 150	43	28	124	961	
Итого за день		1 150	43	28	124	961	

Рацион: льготники

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	5	6	6	142	27,01
	Котлеты припущенные из мяса птицы	110	16	20	11	245	189
	Макаронные изделия отварные	180	7	7	42	257	204
	Компот из кураги и изюма	200	1		22	91	20
	Хлеб "Ржаной обдирной"	25	2		10	49	11 004
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	11 003
	Мармелад жев. 30 гр	30					
	Яблоки	120			12	56	11 001
	Огурцы свежие	50				6	1 044
<b>Итого за Обед</b>		<b>995</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>118</b>	<b>919</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>995</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>118</b>	<b>919</b>	

(лист 4)

Рацион: льготники

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп крестьянский с крупой	250	9	11	14	208	98
	Рагу из птицы	230	20	19	21	339	289
	Напиток витаминный	200			27	111	160 238
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	11 003
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	11 004
	Яблоки	100			10	47	11 001
	Помидоры свежие	30			1	7	1 038
	Сок 200мл/шт	200					
	<b>Итого за Обед</b>		<b>1 070</b>	<b>33</b>	<b>30</b>	<b>100</b>	<b>844</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 070</b>	<b>33</b>	<b>30</b>	<b>100</b>	<b>844</b>	

Рацион: льготники

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	9	12	18	219	60,01
	Котлета рыбная (горбуша)	100	16	11	10	210	235
	Картофельное пюре	180	4	7	14	186	216
	Чай с лимоном	200			15	64	265
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	11 003
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	11 004
	Яблоки	100			10	47	11 001
	Огурцы свежие	30				3	1 044
	Сок 200мл/шт	200					
<b>Итого за Обед</b>		1 120	33	30	94	861	
<b>Итого за день</b>		1 120	33	30	94	861	

(лист 6)

Рацион: льготники

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп с рыбными консервами и крупой	250	2	3	17	104	63
	Тефтели (свинина)	110	12	34	15	418	279
	Макаронные изделия отварные	180	7	7	42	257	204
	Кисель "Витошка"	200			10	40	10
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	11 003
	Хлеб "Ржаной обдирной"	25	2		10	49	11 004
	Сок 200мл/шт	200					
	Огурцы свежие	30				3	1 044
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
<b>Итого за Обед</b>		1 035	28	47	109	979	
<b>Итого за день</b>		1 035	28	47	109	979	

Рацион: льготники

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	12	11	20	220	37,01
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	3	49	283	196
	Гуляш из мяса птицы	140	13	12	6	200	311
	Компот из кураги и изюма	200	1		22	91	20
	Гренки из пшеничного хлеба	30	4		23	111	67
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	11 004
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
	Сок 200мл/шт	200					
	Яблоки	130	1	1	13	61	11 001
	Помидоры свежие	50	1		2	12	1 038
<b>Итого за Обед</b>		<b>1 240</b>	<b>48</b>	<b>30</b>	<b>147</b>	<b>1072</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 240</b>	<b>48</b>	<b>30</b>	<b>147</b>	<b>1072</b>	

(лист 8)

Рацион: льготники

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне	250	9	12	9	182	55
	Плов	230	21	46	42	668	265
	Напиток витаминный	200			27	111	160 238
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	11 003
	Хлеб "Ржаной обдирной"	25	2		10	49	11 004
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
	Помидоры свежие	30			1	7	1 038
	Яблоки	100			10	47	11 001
	<b>Итого за Обед</b>		<b>875</b>	<b>37</b>	<b>61</b>	<b>114</b>	<b>1172</b>
<b>Итого за день</b>		<b>875</b>	<b>37</b>	<b>61</b>	<b>114</b>	<b>1172</b>	

Рацион: льготники

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	7	5	21	189	103
	РАГУ ОВОЩНОЕ	180	5	5	25	170	64,01
	Биточки рубленые куриные	110	14	10	10	200	309
	Напиток "Витошка"	200			5	20	9
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	11 003
	Хлеб "Ржаной обдирной"	25	2		10	49	11 004
	Яблоки	100			10	47	11 001
	Сок 200мл/шт	200					
Итого за Обед		1 095	30	20	96	748	
Итого за день		1 095	30	20	96	748	

(лист 10)

Рацион: льготники

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Свекольник	250	8	9	17	216	35
	Котлета рыбная (горбуша)	110	18	13	12	231	235
	Картофельное пюре	180	4	7	14	186	216
	Чай с лимоном	200			15	64	265
	Хлеб "Ржаной обдирной"	25	2		10	49	11 004
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	11 003
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
	Огурцы свежие	50				6	1 044
	Сок 200мл/шт	200					
	Итого за Обед		1 055	37	32	83	860
Итого за день		1 055	37	32	83	860	

Итого за период	10 590	350	354	1101	9449	
Среднее значение за период		35	35,4	110,1	944,9	

Обучающиеся льготных категорий в пределах средств, выделенных на питание, дополнительно получают: сок/сыр/мармелад  
фрукты/батончики/печенье/йогурт с указанием в фактическом меню на день наименование блюда, массы и калорийности порции.

Составил \_\_\_\_\_  Мингалёва О.Н.

Дата \_\_\_\_\_



Муниципальное автономное общеобразовательное  
учреждение средняя общеобразовательная школа № 10



Рацион: Платники (11 лет и старше) полный  
обед

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	250	3	3	20	119	64
	Котлеты, биточки, шницели(свинина)	105	13	27	11	335	268
	Рис припущенный с овощами	150	4	7	29	241	
	Хлеб из пшенич. муки высшего сорта	30	2		15	73	11003
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	11004
	Кисель "Виточка"	200			10	40	10
Итого за		705	20	37	70	735	
Итого за день		705	20	37	70	735	

(лист 2)

Рацион: Плат-полный обед

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	12	11	20	220	37,01
	Печень ПО-СТРОГАНОВСКИ (говяжья)	110	14	14	5	221	21
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	3	49	283	196
	Напиток "Виточка"	200			5	20	9
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	11004
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	67
Итого за Обед		780	39	28	94	818	
Итого за день		780	39	28	94	818	

Рацион: Плат-полный обед

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	5	6	6	142	27,01
	Макаронные изделия отварные	180	7	7	42	257	204
	Котлеты припущенные из мяса птицы	110	16	20	11	245	189
	Хлеб из пшенич. муки высшего сорта	30	2		15	73	11003
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	11004
	Компот из кураги и изюма	200	1		22	91	20
<b>Итого за Обед</b>		<b>740</b>	<b>29</b>	<b>33</b>	<b>81</b>	<b>735</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>740</b>	<b>29</b>	<b>33</b>	<b>81</b>	<b>735</b>	

(лист 4)

Рацион: Плат-полный обед

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп крестьянский с крупой	250	9	11	14	208	98
	Рагу из птицы	230	20	19	21	339	289
	Хлеб из пшенич. муки высшего сорта	30	2		15	73	11003
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	11004
	Напиток витаминный	200			27	111	160 238
<b>Итого за Обед</b>		<b>680</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>62</b>	<b>658</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>680</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>62</b>	<b>658</b>	

Рацион: Плат-полный обед

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	9	12	18	219	60,01
	Картофельное пюре	180	4	7	14	186	216
	Котлета рыбная (горбуша)	100	16	11	10	210	235
	Хлеб из пшенич. муки высшего сорта	30	2		15	73	11003
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	11004
	Чай с лимоном	200			15	64	265
Итого за Обед		730	29	30	57	679	
Итого за день		730	29	30	57	679	

(лист 6)

Рацион: Плат-полный обед

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп с рыбными консервами и крупой	250	2	3	17	104	63
	Макаронные изделия отварные	180	7	7	42	257	204
	Тефтели (свинина)	110	12	34	15	418	279
	Хлеб из пшенич. муки высшего сорта	30	2		15	73	11003
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	11004
	Кисель "Витошка"	200			10	40	10
Итого за Обед		740	21	44	84	819	
Итого за день		740	21	44	84	819	

Рацион: Плат-полный обед

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	12	11	20	220	37,01
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	3	44	255	196
	Гуляш из мяса птицы	140	13	12	6	200	311
	Компот из кураги и изюма	200	1		22	91	20
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	11004
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	67
<b>Итого за Обед</b>		790	38	26	107	840	
<b>Итого за день</b>		790	38	26	107	840	

(лист 8)

Рацион: Плат-полный обед

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне	250	9	12	9	182	55
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	11004
	Хлеб из пшенич. муки высшего сорта	30	2		15	73	11003
	Плов	230	21	46	42	668	265
	Напиток витаминный	200			27	111	160 238
<b>Итого за Обед</b>		680	30	58	78	961	
<b>Итого за день</b>		680	30	58	78	961	

Рацион: Плат-полный обед

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	7	5	21	189	103
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	11004
	Хлеб из пшенич. муки высшего сорта	30	2		15	73	11003
	Биточки рубленные куриные	110	14	10	10	200	309
	РАГУ ОВОЩНОЕ	180	5	5	25	170	64,01
	Напиток "Витошка"	200			5	20	9
	<b>Итого за Обед</b>		<b>740</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>61</b>	<b>579</b>
<b>Итого за день</b>		<b>740</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>61</b>	<b>579</b>	

(лист 10)

Рацион: Плат-полный обед

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Свекольник	250	8	9	17	216	35
	Котлета рыбная (горбуша)	110	18	13	12	231	235
	Картофельное пюре	180	4	7	14	186	216
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	11004
	Хлеб из пшенич. муки высшего сорта	30	2		15	73	11003
	Чай с лимоном	200			15	64	265
	<b>Итого за Обед</b>		<b>740</b>	<b>30</b>	<b>29</b>	<b>58</b>	<b>697</b>
<b>Итого за день</b>		<b>740</b>	<b>30</b>	<b>29</b>	<b>58</b>	<b>697</b>	

Итого за период	7 325	291	335	752	7521	
Среднее значение за период		29,1	33,5	75,2	752,1	

Обучающиеся льготных категорий в пределах средств, выделенных на питание, дополнительно получают: сок/сыр/мармелад  
фрукты/батончики/печенье/йогурт с указанием в фактическом меню на день наименование блюда, массы и калорийности порции.

Составил  Мингалёва О.Н.

Дата \_\_\_\_\_