

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 25

Ю.В. Коновалова

« 06 »

сентября

2025 года



Утверждаю:

Директор ООО «Комбинат
общественного питания»

О.Ю. Козырёва

« 06 »

сентября

2025 года



Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак, обед) для детей 7-11 лет льготной категории (1 смена) всесезонное

Разработано с учетом требований:

«Санитарно-эпидемиологические
требования к организации питания
обучающихся в общеобразовательных
учреждениях, учреждениях начального и
среднего профессионального образования
Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы
СанПиН 2.3/2.4.3590-20»

Меню приготавливаемых блюд

Приложение к СанПиН 2.3/2.4.2000-20

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2025

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Икра кабачковая пром. производства	30	0,36	4,2	2,22	29,1	813
	Омлет запеченный или паровой	200	14,6	15	5,13	284,6	891
	Печенье детское	60	4,5	5	44,6	244,18	1141
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
Итого за Завтрак		520	21,77	25,2	82,53	696,38	
Обед	Суп с вермишелью	200	1,94	2	13,95	80,7	1 039
	Плов со свиной	200	15,47	24	47,18	450,8	444,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		750	22,43	27	121,25	819,5	
Итого за день		1 270	44,2	52,2	203,78	1515,88	

(лист 2)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2025

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	200	13,12	10	30,4	259,1	302
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971
	Манник на кефире	60	4,01	5	37	207,1	1 182
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		585	19,66	15	102,37	633,6	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3	124
	Кнели куриные паровые	90	16,01	16	15,5	245,3	1 087
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Пюре картофельное	150	3,31	6	22,17	155	995
	Кисель витаминизированный	200	0,05	0	23	134	1318
Итого за Обед		710	25,46	29	92,93	759,7	
Итого за день		1 295	45,12	44	195,3	1393,3	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2025

Неделя: 1

День: среда

Применение пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	17,71	20	34,27	291,01	334,00
	Какао с молоком	200	3,87	4	12,3	89,7	919
	Плошка Московская с сахаром	75	4,57	2	29,3	238,9	938,03
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1148
Итого за Завтрак		525	30,31	27	100,2	744,91	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,12	5	15,02	118,9	1030
	Митболы	90	12,59	11	2,09	113,8	1436,01
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1126
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1147
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	Итого за Обед	810	27,62	24	115,88	777,5	
	Итого за день	1335	57,93	51	216,08	1522,41	

(лист 4)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2025

Неделя: 1

День: четверг

Применение пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	4,48	8	25,08	198,4	842
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Зефир	54	0,43	0	43,09	176	1466
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		579	7,44	8	103,14	541,8	
Обед	Борщ с капустой картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1021
	Рагу из птицы с соусом красным	220	15,75	15	18,98	344,3	1072
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1147
	Маннык на кефире	60	4,01	5	37	207,1	1182,03
Итого за Обед		730	27,11	27	116,56	893,8	
Итого за день		1309	34,55	35	219,7	1435,6	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2025

Неделя: 1

День: пятница

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,5	8	16,55	151,1	808
	Плов со свиной	250	15,59	12	36,97	297,6	444,01
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01

Итого за Завтрак		515	20,12	20	82,69	569,1	
------------------	--	-----	-------	----	-------	-------	--

Обед

	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3	139
	Гречка из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
	Птица запеченная	90	11,29	6	1,88	161,8	1 237
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	3,92	5	35,96	220,4	516
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	Итого за Обед	805	27,18	17	112,89	808,9	
	Итого за день	1 320	47,30	37,00	195,58	1 378,00	

(лист 6)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2025

Неделя: 1

День: суббота

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,1	6	24,87	205,6	235,05
	Яичник слоеный	70	5,14	9	42,1	275,1	956,01
	Чай с лимонном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03

Итого за Завтрак		595	12,73	15	104,13	648,1	
------------------	--	-----	-------	----	--------	-------	--

Обед

	Суп из овощей с пшеном и яйцом	200	3,35	6	16,54	110,7	1 152
	Рыба тушеная с овощами	90	11,37	8	4,8	124,3	1 070,01
	Рис припущенный	150	3,35	8	35,01	220,5	512
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01

	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Итого за Обед	690	22,69	23	106,67	696,5	

Итого за день		1 285	35,42	38	210,8	1344,6	
---------------	--	-------	-------	----	-------	--------	--

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2025

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Икра кабачковая	30	0,3	1	1,56	16,9	77
	Омлет запеченный или паровой	200	14,6	15	5,13	284,6	891
	Печенье детское	60	4,5	5	44,6	244,18	1141
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5	897
Итого за Завтрак		515	22,17	22	82,43	693,98	
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,38	5	13,14	109,6	1 058
	Фрикадельки "Налоголи"	100	12,21	15	14,72	243,2	1 061,03
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	3,92	5	35,96	220,4	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Обед		800	23,53	26	123,94	861,2	
Итого за день		1 315	45,7	48	206,37	1555,18	

(лист 8)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2025

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,1	6	24,67	205,6	874
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971
	Булочка с маковой начинкой	100	6,43	2	57,27	272,7	1 462
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5	897
	Фрукт	100	0,4		9,8	37	976,03
Итого за Завтрак		625	14,71	9	115,79	643,7	
Обед	Рассольник домашний со сметаной	200	1,91	5	10,79	92,4	1 175
	Жаркое по-домашнему	220	14,55	17	25,02	399,2	893,01
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		730	25,24	28	118,09	922,18	
Итого за день		1 355	39,95	37	233,88	1565,88	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2025

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг творожно-маняный	160	23,97	15	25,54	379,2	1 073,00
	Молоко стуженное	30	2,37	3	12,32	96,3	902
	Какао с молоком	200	3,87	4	12,3	89,7	919
	Булочка российская	100	7,54	9	61,42	248,1	775
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Завтрак		540	42,56	33	134,59	946,6	

Обед		200	3,03	8	13,87	118	1 021
Борщ с капустой картофелем и сметаной		90	11,29	6	1,88	161,8	1 237
Птица запеченная		150	7,55	6	39,35	240,8	998
Каша гречневая рассыпчатая		200	0,78		22,62	101	932
Компот из кураги		25	2,03		12,2	60,5	894,01
Хлеб пшеничный		25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Хлеб ржаной		100	0,4		9,8	47	976,03
Фрукт		790	27,21	21	110,35	793,9	
Итого за Обед		1 330	69,77	54	244,94	1740,5	
Итого за день							(лист 10)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2025

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	11,71	13	37,6	291	334
	Рйро отварное	40	4,06	4	0,22	50,2	349,01
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		590	20,43	18	83,42	573,4	

Обед		200	4,7	4	17,18	125,3	139
Суп картофельный с бобовыми		10	1,3		7,81	40	943
Гренки из пшеничного хлеба		100	12,2	12	10,07	223,4	1 633,99
Чикенбол с молочным соусом		150	3,35	5	35,01	220,5	512
Рис припущенный		200	0,68		25,63	120,6	705
Напиток из плодов шиповника		25	2,03		12,2	60,5	894,01
Хлеб пшеничный		25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Хлеб ржаной		710	26,39	22	118,53	855,1	
Итого за Обед		1 300	46,82	40	201,95	1428,5	
Итого за день							

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2025

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,5	8	16,55	131,2	808
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	4,48	8	25,08	198,4	842
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Зефир	54	0,43	0	43,09	176	1466
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5	897
Итого за Завтрак		519	10,09	17	110,57	634	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4	12,6	126,4	1 015
	Гуляш из мяса свинины	100	13,35	15	8,87	275	437,01
	Пюре картофельное	150	3,31	6	22,17	155	995
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	Итого за Обед	800	25,81	26	95,33	807,1	
Итого за день		1 319	35,9	43,0	205,9	1 441,1	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2025

Неделя: 2

День: суббота

(лист 12)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным	200	13,12	10	30,4	259,1	302
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Слойка со сгущенкой	70	5,14	9	42,1	275,1	942,07
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	Итого за Завтрак	595	20,75	19	109,66	701,6	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3	124
	Голубцы ленивые из мяса кур	90	12,13	13	5,81	157,6	966
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Итого за Обед	710	24,14	25	97,72	697,8	
Итого за день		1 305	44,89	44,00	207,38	1 399,40	
Итого за период		15 738	548	523	2 542	17 720	
Среднее значение за период		1 311,50	45,63	43,60	211,81	1 476,70	

Согласовано
Директор МБОУ СОШ № 25
Ю.В. Коновалова



« 06 » 2025 года

Утверждаю:
Директор ООО «Комбинат
общественного питания»



О.Ю. Козырева
« 06 » 2025 года

Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак, обед) для детей 12 лет и старше льготной категории (1 смена) всесезонное

Разработано с учетом требований:

«Санитарно-эпидемиологические
требования к организации питания
обучающихся в общеобразовательных
учреждениях, учреждениях начального и
среднего профессионального образования
Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы
СанПиН 2.3/2.4.3590-20»

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст комплекс 2025

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Вода		
Завтрак	Икра кабачковая пром. производства	30	0,36	4,2	2,22	29,1	813	
	Омлет запеченный или паровой	250	18,4	17	9,12	320,56	891	
	Печенье Детское	60	4,5	5	44,6	244,18	1141	
	Чай с лимонном	200	0,06		15,16	59,9	686	
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693	
Итого за Завтрак		570	25,57	27,2	86,52	732,34		
Обед	Суп с вермишелью	250	2,42	2	17,43	100,8	1 039	
	Плов со свиной	250	15,59	29	58,97	563,6	444,01	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928	
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147	
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03	
Итого за Обед		850	23,03	32	136,52	952,4		
Итого за день		1 420	48,60	59,20	223,04	1 684,74		

(лист 2)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст комплекс 2025

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Вода		
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	250	15,14	12	36,7	289,7	302	
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971	
	Манник на кефире	60	4,01	5	37	207,1	1 182	
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03	
Итого за Завтрак		635	21,68	17	108,67	664,2		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	6	10,11	105,4	124	
	Кнепи куриные паровые	100	17,79	18	16,11	289,4	1 087	
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01	
	Пюре картофельное	180	3,97	7	26,61	186	995	
	Кисель витаминизированный	200	0,05	0	23	134	1318	
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
Итого за Обед		800	28,31	33	100,01	855,9	1 147	
Итого за день		1 505	49,99	50	208,68	1520,1		

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст комплекс 2025

Неделя: 2

День: понедельник

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Икра кабачковая пром.производства	50	0,6	4	3,7	48,5	813
	Омлет запеченный или паровой	200	14,6	15	5,13	284,6	891
	Печенье детское	60	4,5	5	44,6	244,18	1141
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1148
Итого за Завтрак		560	24,6	26	96,7	790,38	
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,97	7	16,43	137	1058
	Фрикадельки "Наполи"	100	12,21	15	14,72	243,2	1061,03
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1147
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	Итого за Обед	880	27,3	29	134,43	932,7	
Итого за день		1440	51,9	55,0	231,1	1723,1	(лист 8)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст комплекс 2025

Неделя: 2

День: вторник

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	250	8,38	9	39,61	257	874
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971
	Булочка с маковой начинкой	100	6,43	2	57,27	272,7	1462
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5	897
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	Итого за Завтрак	675	17,99	12	130,53	705,1	
Обед	Рассолыник домашний со сметаной	250	2,39	6	13,49	115,4	1175
	Жаркое по-домашнему	250	16,53	21	28,43	453,6	893,01
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1147
	Печенье Детское	60	4,5	5	44,6	244,18	1141
Итого за Обед		810	27,7	33	124,2	999,58	
Итого за день		1485	45,7	45,0	254,7	1704,7	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст комплекс 2025

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг творожно-манный	200	23,97	15	25,54	379,2	1 073,00
	Молоко стуженное	30	2,37	3	16,32	96,3	902
	Какао с молоком	200	3,87	4	12,3	89,7	919
	Булочка российская	100	7,54	9	61,42	248,1	775
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Завтрак		580	42,56	33	138,59	946,6	

Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	9	17,34	147,5	1 021
	Птица запеченная	100	13,32	8	2,09	179,8	1 237
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Компот из кураги	200	0,78		22,62	101	932
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	Итого за Обед	880	31,51	25	121,9	889,6	
Итого за день		1 460	74,07	58,00	260,49	1 836,20	

(лист 10)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст комплекс 2025

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия запеченные с сыром	250	12,14	17	51,69	363,8	334
	Яйцо отварное шт	40	4,06	4	0,22	50,2	349,01
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		640	20,86	22	97,51	646,2	

Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	7	21,48	156,6	139
	Грени из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Чикенбол с молочным соусом	100	12,2	12	10,07	223,4	1 633,99
	Рис припущенный	200	4,46	6	46,68	294	512
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
Итого за Обед		810	28,68	26	134,5	959,9	1 147
Итого за день		1 450	49,54	48,00	232,01	1 606,10	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст комплекс 2025					Неделя: 2		День: пятница	
Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							808	
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,5	8	16,55	151,1	842	
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	250	5,6	11	34,26	248	828	
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	897	
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5	1466	
	Зефир	54	0,43	0	43,09	176		
Итого за Завтрак		569	11,21	20	119,75	703,5		
Обед							1 015	
	Суп-пашта на курином бульоне	250	5,55	5	15,75	158	437,01	
	Гуляш из мяса свинины	100	13,35	15	8,87	275	995	
	Пюре картофельное	180	3,97	7	26,61	186	917,02	
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	894,01	
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	1 147	
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8		
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03	
Итого за Обед		880	27,58	28	102,92	869,7		
Итого за день		1 449	38,79	48,00	222,67	1 573,20		

(лист 12)

(лист 12)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст комплекс 2025				Неделя: 2		День: суббота	
Примем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	250	15,14	12	36,7	289,7	302
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Слойка со ступенкой	70	5,14	9	42,1	275,1	942,07
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
		645	22,77	21	115,96	732,2	
Итого за Завтрак							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	6	10,11	105,4	124
	Голубцы ленивые из мяса кур	100	13,48	14	6,46	175,1	966
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
		800	27,08	28	107,6	780,5	
Итого за Обед							
Итого за День		1 445	49,9	49,0	223,6	1 512,7	
Итого за период		18 917	652,68	655,20	3 023,65	21 176,32	
Среднее значение за период		1 576,42	54,39	54,60	251,97	1 764,69	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст комплекс 2025

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			

Завтрак	Макаронные изделия с сыром	250	22,14	25	42,84	363,77		334,00
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190		919
	Плюшка Московская с сахаром	75	4,57	2	29,3	238,9		938,03
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5		894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8		1147
Итого за Завтрак		575	34,74	32	115,05	917,97		

Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,6		1030
	Митболы	100	13,98	12	2,33	126,4		1436,01
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1		1126
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289		998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6		705
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5		894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8		1147
	Фрукт	100	0,4		9,8	47		976,03
	Итого за Обед	900	31,04	27	127,74	868		
Итого за день		1475	65,78	59,00	242,79	1785,97		

(лист 4)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст комплекс 2025

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			

Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	250	5,6	11	34,26	248		842
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9		971
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5		894,01
	Зефир	54	0,43	0	43,09	176		1466
	Фрукт	100	0,4		9,8	47		976,03
Итого за Завтрак		629	8,56	11	112,32	591,4		

Обед	Борщ с капустой картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5		1021
	Рыбу из птицы с соусом красным	260	20,76	20	22,43	407		1072
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1		912
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5		894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8		1147
Итого за Обед		820	32,88	33	123,48	986		
Итого за день		1449	41,44	44,00	235,80	1577,40		

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст комплекс 2025				Неделя: 1		День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,5	8	16,55	151,1	808	
	Плов со свинойной	260	16,21	15	43,75	329,45	444,01	
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828	
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148	
	Итого за Завтрак	550	22,87	24	99,6	665,75		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	156,6	139	
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943	
	Птица запеченная	100	13,32	8	2,09	179,8	1 237	
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516	
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930	
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5	897	
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147	
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03	
	Итого за Обед	895	33,57	22	124,6	902,3		
	Итого за день	1 445	56,4	46,0	224,2	1 568,1		

(лист 6)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст комплекс 2025			Неделя: 1		День: суббота		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	250	8,38	9	39,61	257	235,05
	Язычок слоеный	70	5,14	9	42,1	275,1	956,01
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		645	16,01	18	118,87	699,5	
Обед							
	Суп куриный с пшеном и яйцом	250	4,19	8	20,68	138,3	1 152
	Рыба тушеная с овощами	100	12,52	9	5,33	138,1	1 070,01
	Рис припущенный	200	4,46	10	46,68	294	512
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		800	25,79	28	123,01	811,4	
Итого за день		1 445	41,80	46,00	241,88	1 510,90	