

| Рацион: Школьное меню   |                                       | День:        |                      |              |               |                                   |
|-------------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|
|                         |                                       | Неделя: 1    |                      |              |               |                                   |
| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность<br>(ккал) |
|                         |                                       |              | Б                    | Ж            | У             |                                   |
| 1                       | 2                                     | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                                 |
| <b>Завтрак</b>          |                                       |              |                      |              |               |                                   |
| 54-7к                   | Каша вязкая молочная пшенная с изюмом | 200          | 8,13                 | 9,68         | 41,55         | 285,80                            |
| 54-21гн                 | Какао с молоком                       | 200          | 4,58                 | 3,52         | 12,65         | 100,40                            |
| Пром                    | Яблоко                                | 200          | 0,80                 | 0,80         | 19,60         | 88,80                             |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                        | 30           | 2,30                 | 0,25         | 14,75         | 70,30                             |
| 54-1з                   | сыр твердых сортов в нарезке          | 15           | 3,5                  | 4,4          | 0,0           | 54                                |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                       | <b>645</b>   | <b>19</b>            | <b>19</b>    | <b>89</b>     | <b>599</b>                        |
| <b>Обед</b>             |                                       |              |                      |              |               |                                   |
| 54-13з                  | Салат из свеклы отварной              | 100          | 1,34                 | 4,48         | 7,61          | 76,10                             |
| 54-3с                   | Рассольник ленинградский              | 250          | 5,93                 | 7,21         | 17,04         | 157,00                            |
| 54-11и                  | Плов из отварной говядины             | 200          | 15,32                | 14,73        | 38,58         | 348,3                             |
| 54-2гн                  | Чай с сахаром                         | 200          | 0,2                  | 0,0          | 6,4           | 27                                |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                        | 60           | 4,6                  | 0,5          | 29,5          | 141                               |
| Пром                    | Хлеб ржаной                           | 45           | 3,0                  | 0,5          | 15,0          | 77                                |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                       | <b>855</b>   | <b>30,36</b>         | <b>27,46</b> | <b>114,16</b> | <b>825,7</b>                      |
| <b>Итого за день</b>    |                                       | <b>1500</b>  | <b>50</b>            | <b>46</b>    | <b>203</b>    | <b>1425</b>                       |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню

|                         |                                       | День:        |                      |           |            |                                   |
|-------------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|-----------|------------|-----------------------------------|
|                         |                                       | Неделя: 1    |                      |           |            |                                   |
| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |           |            | Энергетическая ценность<br>(ккал) |
|                         |                                       |              | Б                    | Ж         | У          |                                   |
| 1                       | 2                                     | 3            | 4                    | 5         | 6          | 7                                 |
| <b>Завтрак</b>          |                                       |              |                      |           |            |                                   |
| 54-5м                   | Котлета из курицы                     | 100          | 19,09                | 4,32      | 13,37      | 168,70                            |
| 54-1г                   | Макароны отварные                     | 180          | 6,39                 | 5,91      | 39,36      | 236,20                            |
| 54-3осус                | Соус красный основной                 | 20           | 0,65                 | 0,48      | 1,74       | 14,00                             |
| 54-3гн                  | Чай с лимоном                         | 200          | 0,25                 | 0,05      | 6,61       | 27,90                             |
| 54-19з                  | Масло сливочное (проциями)            | 10           | 0,08                 | 7,3       | 0,1        | 66,10                             |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                        | 45           | 3,4                  | 0,4       | 22,1       | 106                               |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                       | <b>555</b>   | <b>30</b>            | <b>18</b> | <b>83</b>  | <b>618</b>                        |
| <b>Обед</b>             |                                       |              |                      |           |            |                                   |
| 54-11з                  | Салат из моркови с яблоками           | 100          | 0,91                 | 10,17     | 7,15       | 123,80                            |
| 54-18с                  | Свекольник со сметаной                | 250          | 2,26                 | 5,32      | 13,37      | 110,40                            |
| 54-9м                   | Жаркое по-домашнему                   | 200          | 20,06                | 18,76     | 17,22      | 318,0                             |
| 54-1хн                  | Компот из смеси сухофруктов           | 200          | 0,38                 | 0,00      | 19,82      | 80,8                              |
| Пром.                   | Сок для детского питания (персиковый) | 200          | 0,6                  | 0         | 33,00      | 35,0                              |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                        | 45           | 3,4                  | 0,4       | 22,1       | 106                               |
| Пром                    | Хлеб ржаной                           | 25           | 1,7                  | 0,3       | 8,4        | 43                                |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                       | <b>1020</b>  | <b>29</b>            | <b>35</b> | <b>121</b> | <b>816</b>                        |
| <b>Итого за день</b>    |                                       | <b>1575</b>  | <b>59</b>            | <b>53</b> | <b>204</b> | <b>1435</b>                       |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школьное меню

День:

Неделя: 1

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |             | Энергетическая ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|--------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|-------------|-----------------------------------|
|                         |                                            |              | Б                    | Ж            | У           |                                   |
| 1                       | 2                                          | 3            | 4                    | 5            | 6           | 7                                 |
| <b>Завтрак</b>          |                                            |              |                      |              |             |                                   |
| 54-6а                   | Суп гороховый с картофелем и куриным мясом | 250          | 7,63                 | 2,8          | 19,20       | 132,80                            |
| 27,01,24                | Напиток витаминизированный "Витоша"        | 200          | 0,00                 | 0,0          | 19,40       | 77,60                             |
| 54-1з                   | сыр твердых сортов в нарезке               | 15           | 3,50                 | 4,4          | 0,00        | 53,70                             |
| 54-19з                  | Масло сливочное (проциями)                 | 10           | 0,08                 | 7,3          | 0,13        | 66,10                             |
| ТК № 476,01             | Кисломолочный продукт для детского питания | 100          | 3,2                  | 3,2          | 4,5         | 62                                |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                             | 60           | 4,56                 | 0,48         | 29,5        | 141                               |
| Пром                    | Хлеб ржаной                                | 25           | 1,65                 | 0,3          | 8,4         | 43                                |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                            | <b>660</b>   | <b>20,62</b>         | <b>18,45</b> | <b>81,1</b> | <b>575,5</b>                      |
| <b>Обед</b>             |                                            |              |                      |              |             |                                   |
| 54-16з                  | Винегрет с растительным маслом             | 100          | 1,17                 | 8,95         | 6,67        | 111,90                            |
| 54-11с                  | Суп крестьянский с крупой ( крупа рисовая) | 250          | 6,19                 | 7,23         | 14,11       | 146,20                            |
| 54-4м                   | Котлета из говядины                        | 100          | 18,25                | 17,40        | 16,4        | 295,20                            |
| 54-12к                  | Каша пшенная рассыпчатая                   | 180          | 7,66                 | 7,78         | 42,59       | 271,0                             |
| 54-3осус                | Соус красный основной                      | 20           | 0,7                  | 0,5          | 1,8         | 14                                |
| 54-3гн                  | Чай с лимоном                              | 200          | 0,3                  | 0,0          | 7           | 28                                |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                             | 45           | 3,40                 | 0,40         | 22,10       | 105,50                            |
| Пром                    | Хлеб ржаной                                | 25           | 1,7                  | 0,3          | 8,4         | 43                                |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                            | <b>920</b>   | <b>39</b>            | <b>43</b>    | <b>119</b>  | <b>1015</b>                       |
| <b>Итого за день</b>    |                                            | <b>1580</b>  | <b>60</b>            | <b>61</b>    | <b>200</b>  | <b>1590</b>                       |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школьное меню

День:

Неделя: 1

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|-----------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|
|                         |                                               |              | Б                    | Ж            | У             |                                   |
| 1                       | 2                                             | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                                 |
| <b>Завтрак</b>          |                                               |              |                      |              |               |                                   |
| 54-10р                  | Рыба припущенная в томате с овощами (Горбуша) | 100          | 16,10                | 11,30        | 6,30          | 191,90                            |
| 54-4г                   | Каша гречневая рассыпчатая                    | 180          | 9,87                 | 7,61         | 43,12         | 280,50                            |
| 54-32хн                 | Компот из свежих яблок                        | 200          | 0,15                 | 0,14         | 9,93          | 41,50                             |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                                | 45           | 3,40                 | 0,40         | 22,10         | 105,50                            |
| Пром                    | Хлеб ржаной                                   | 30           | 2,00                 | 0,4          | 10,0          | 51,20                             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                               | <b>555</b>   | <b>31,52</b>         | <b>19,85</b> | <b>91,45</b>  | <b>670,6</b>                      |
| <b>Обед</b>             |                                               |              |                      |              |               |                                   |
| 54-9з                   | Салат из белокачанной капусты с морковью и    | 100          | 1,37                 | 10,15        | 6,03          | 120,90                            |
| 54-32с                  | Уха ростовская                                | 250          | 7,77                 | 3,90         | 12,43         | 116,10                            |
| 54-29м                  | Фрикадельки из говядины                       | 100          | 13,68                | 12,16        | 6,76          | 191,20                            |
| 54-27г                  | Рис припущенный с томатом                     | 180          | 4,52                 | 5,3          | 43,58         | 240,1                             |
| 54-20хн                 | Кисель из апельсинов                          | 200          | 0,43                 | 0,09         | 14,32         | 59,7                              |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                                | 45           | 3,4                  | 0,4          | 22,10         | 105,5                             |
| Пром                    | Хлеб ржаной                                   | 30           | 2,0                  | 0,4          | 10,0          | 51                                |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                               | <b>905</b>   | <b>33,17</b>         | <b>32,4</b>  | <b>115,22</b> | <b>884,7</b>                      |
| <b>Итого за день</b>    |                                               | <b>1460</b>  | <b>64,69</b>         | <b>52,25</b> | <b>206,67</b> | <b>1555,3</b>                     |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школьное меню

|                         |                                       | День:        |                      |              |              |                                   |
|-------------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|
|                         |                                       | Неделя: 1    |                      |              |              |                                   |
| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность<br>(ккал) |
|                         |                                       |              | Б                    | Ж            | У            |                                   |
| 1                       | 2                                     | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7                                 |
| <b>Завтрак</b>          |                                       |              |                      |              |              |                                   |
| 54-1о                   | Омлет натуральный                     | 200          | 16,9                 | 23,97        | 4,32         | 300,70                            |
| 54-33хн                 | Напиток апельсиновый                  | 200          | 0,2                  | 0,0          | 8,0          | 33                                |
| Пром.                   | Сок для детского питания (персиковый) | 200          | 0,6                  | 0,0          | 33,0         | 35                                |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                        | 60           | 4,6                  | 0,5          | 29,5         | 141                               |
| Пром                    | Хлеб ржаной                           | 25           | 1,65                 | 0,30         | 8,35         | 42,70                             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                       | <b>685</b>   | <b>23,95</b>         | <b>24,81</b> | <b>83,15</b> | <b>552</b>                        |
| <b>Обед</b>             |                                       |              |                      |              |              |                                   |
| 54-11з                  | Салат из моркови с яблоками           | 100          | 0,91                 | 10,17        | 7,15         | 123,80                            |
| 53,00                   | Щи из свежей капусты                  | 250          | 5,80                 | 7,05         | 7,10         | 115,0                             |
| 54-2м                   | Гуляш из говядины                     | 100          | 16,99                | 16,51        | 3,90         | 232,20                            |
| 54-1г                   | Макаронные отварные                   | 180          | 6,4                  | 5,9          | 39           | 236                               |
| 54-2гн                  | Чай с сахаром                         | 200          | 0,2                  | 0,0          | 6            | 27                                |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                        | 60           | 4,6                  | 0,5          | 29,5         | 141                               |
| Пром                    | Хлеб ржаной                           | 45           | 3,4                  | 0,4          | 22,1         | 106                               |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                       | <b>935</b>   | <b>38</b>            | <b>41</b>    | <b>116</b>   | <b>980</b>                        |
| <b>Итого за день</b>    |                                       | <b>1620</b>  | <b>62</b>            | <b>65</b>    | <b>199</b>   | <b>1532</b>                       |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню

День:

Неделя: 2

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|
|                         |                                |              | Б                    | Ж            | У             |                                   |
| 1                       | 2                              | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                                 |
| <b>Завтрак</b>          |                                |              |                      |              |               |                                   |
| 54-21к                  | Каша вязкая молочная ячневая   | 250          | 9,06                 | 11,63        | 42,60         | 311,20                            |
| 54-23гн                 | Кофейный напиток с молоком     | 200          | 3,87                 | 2,86         | 11,19         | 86,00                             |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                 | 60           | 4,6                  | 0,5          | 30            | 141                               |
| 54-19з                  | Масло сливочное (проциями)     | 10           | 0,1                  | 7,3          | 0             | 66                                |
| Пром                    | Хлеб ржаной                    | 30           | 1,98                 | 0,4          | 10,0          | 51,20                             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                | <b>550</b>   | <b>20</b>            | <b>23</b>    | <b>93</b>     | <b>655</b>                        |
| <b>Обед</b>             |                                |              |                      |              |               |                                   |
| 54-12з                  | Икра морковная                 | 100          | 2,12                 | 7,13         | 10,14         | 113,10                            |
| 54-8с                   | Суп гороховый                  | 250          | 8,12                 | 3,47         | 18,42         | 137,40                            |
| 54-27м                  | Рагу из курицы                 | 200          | 20,85                | 7,03         | 17,31         | 216,10                            |
| 54-2гн                  | Чай с сахаром                  | 200          | 0,2                  | 0,0          | 6             | 27                                |
| Пром                    | Апельсин                       | 200          | 1,8                  | 0,4          | 16            | 76                                |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                 | 60           | 4,6                  | 0,5          | 29,5          | 141                               |
| Пром                    | Хлеб ржаной                    | 45           | 3,4                  | 0,4          | 22,1          | 106                               |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                | <b>1055</b>  | <b>41,05</b>         | <b>18,91</b> | <b>120,09</b> | <b>815,1</b>                      |
| <b>Итого за день</b>    |                                | <b>1605</b>  | <b>61</b>            | <b>41</b>    | <b>214</b>    | <b>1470</b>                       |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню

День:

Неделя: 2

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|
|                         |                                       |              | Б                    | Ж            | У            |                                   |
| 1                       | 2                                     | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7                                 |
| <b>Завтрак</b>          |                                       |              |                      |              |              |                                   |
| 54-34с                  | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 250          | 10,75                | 7,56         | 17,17        | 179,80                            |
| ТК № 305,11             | Кисель витаминизированный "Витоша"    | 200          | 0                    | 0            | 23,5         | 95                                |
| Пром                    | Яблоко                                | 200          | 0,8                  | 0,8          | 19,6         | 89                                |
| 54-19з                  | Масло сливочное (проциями)            | 10           | 0,08                 | 7,25         | 0,1          | 66                                |
| 54-1з                   | Сыр твердых сортов в нарезке          | 15           | 3,5                  | 4,4          | 0,0          | 54                                |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                        | 60           | 4,6                  | 0,5          | 29,5         | 141                               |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                       | <b>735</b>   | <b>19,69</b>         | <b>20,49</b> | <b>89,92</b> | <b>624</b>                        |
| <b>Обед</b>             |                                       |              |                      |              |              |                                   |
| 54-15з                  | Икра свекольная                       | 100          | 2,26                 | 7,13         | 11,44        | 118,80                            |
| 54-11с                  | Суп картофельный с крупой (перловка)  | 250          | 6,40                 | 7,24         | 13,47        | 144,50                            |
| 54-5м                   | Котлета из курицы                     | 100          | 19,09                | 4,32         | 13,37        | 168,70                            |
| ДП-6г                   | Каша гречневая с овощами              | 180          | 8,75                 | 8,34         | 39,43        | 268                               |
| 54-33хн                 | Напиток апельсиновый                  | 200          | 0,19                 | 0,04         | 7,98         | 33,0                              |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                        | 45           | 3,4                  | 0,4          | 22,1         | 106                               |
| Пром                    | Хлеб ржаной                           | 25           | 1,7                  | 0,3          | 8,4          | 43                                |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                       | <b>900</b>   | <b>42</b>            | <b>28</b>    | <b>116</b>   | <b>881</b>                        |
| <b>Итого за день</b>    |                                       | <b>1635</b>  | <b>61</b>            | <b>48</b>    | <b>206</b>   | <b>1505</b>                       |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню

День:

Неделя: 2

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |           |            | Энергетическая ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|--------------------------------------------|--------------|----------------------|-----------|------------|-----------------------------------|
|                         |                                            |              | Б                    | Ж         | У          |                                   |
| 1                       | 2                                          | 3            | 4                    | 5         | 6          | 7                                 |
| <b>Завтрак</b>          |                                            |              |                      |           |            |                                   |
| 54-12м                  | Плов из курицы                             | 200          | 27,23                | 8,09      | 33,22      | 314,60                            |
| 54-1хн                  | Компот из сухофруктов                      | 200          | 0,38                 | 0,00      | 19,82      | 80,80                             |
| Пром                    | Кисломолочный продукт для детского питания | 100          | 3,20                 | 3,2       | 4,5        | 62,00                             |
| 54-1з                   | Сыр твердых сортов в нарезке               | 15           | 3,50                 | 4,4       | 0,0        | 53,70                             |
| 54-19з                  | Масло сливочное (проциями)                 | 10           | 0,08                 | 7,3       | 0,1        | 66,10                             |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                             | 45           | 3,4                  | 0,4       | 22,1       | 106                               |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                            | <b>570</b>   | <b>38</b>            | <b>23</b> | <b>80</b>  | <b>683</b>                        |
| <b>Обед</b>             |                                            |              |                      |           |            |                                   |
| 54-11з                  | Салат из моркови с яблоками                | 100          | 0,91                 | 10,17     | 7,15       | 123,80                            |
| 54-2с                   | Борщ с капустой и картофелем со сметаной   | 250          | 5,50                 | 7,02      | 9,66       | 123,70                            |
| 54-16м                  | Тефтели из говядины с рисом                | 120          | 17,36                | 17,56     | 9,71       | 266,3                             |
| 54-5г                   | Каша перловая рассыпчатая                  | 200          | 5,90                 | 7,02      | 40,67      | 249,5                             |
| 54-3соус                | Соус красный основной                      | 20           | 0,66                 | 0,48      | 1,78       | 14,2                              |
| ТК №282,11              | Чай витаминизированный                     | 200          | 0                    | 0         | 10,00      | 39,0                              |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                             | 60           | 4,6                  | 0,5       | 29,5       | 141                               |
| Пром                    | Хлеб ржаной                                | 30           | 2,0                  | 0,4       | 10,0       | 51                                |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                            | <b>980</b>   | <b>37</b>            | <b>43</b> | <b>119</b> | <b>1008</b>                       |
| <b>Итого за день</b>    |                                            | <b>1550</b>  | <b>75</b>            | <b>66</b> | <b>198</b> | <b>1691</b>                       |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школьное меню

День:

Неделя: 2

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|--------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|
|                         |                                                  |              | Б                    | Ж            | У             |                                   |
| 1                       | 2                                                | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                                 |
| <b>Завтрак</b>          |                                                  |              |                      |              |               |                                   |
| 54-1т                   | Запеканка из творога                             | 200          | 39,55                | 14,23        | 28,86         | 401,7                             |
| Пром                    | Молоко сгущенное с сахаром                       | 40           | 2,88                 | 3,40         | 22,20         | 130,9                             |
| ТК №282,11              | Чай витаминизированный                           | 200          | 0,00                 | 0,00         | 10,00         | 39,0                              |
| 54-1з                   | Сыр твердых сортов в нарезке                     | 15           | 3,5                  | 4,4          | 0,0           | 54                                |
| Пром                    | Хлеб ржаной                                      | 35           | 1,98                 | 0,36         | 10,0          | 51                                |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                                   | 60           | 4,56                 | 0,48         | 29,5          | 141                               |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                  | <b>550</b>   | <b>52,47</b>         | <b>22,87</b> | <b>100,6</b>  | <b>817,1</b>                      |
| <b>Обед</b>             |                                                  |              |                      |              |               |                                   |
| 54-34з                  | Салат с картофелем с морковью и зеленым горошком | 100          | 2,80                 | 7,15         | 10,42         | 117,10                            |
| 54-7с                   | Суп картофельный с макаронами изделиями          | 250          | 5,98                 | 2,71         | 19,42         | 126,00                            |
| 54-4м                   | Котлета из говядины                              | 100          | 18,25                | 17,40        | 16,43         | 295,2                             |
| 54-9г                   | Рагу из овощей                                   | 200          | 3,82                 | 9,99         | 18,17         | 177,90                            |
| 54-3гн                  | Чай с лимоном                                    | 200          | 0,3                  | 0,1          | 7             | 28                                |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                                   | 60           | 4,6                  | 0,5          | 29,5          | 141                               |
| Пром                    | Хлеб ржаной                                      | 45           | 3,4                  | 0,4          | 22,1          | 106                               |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                  | <b>955</b>   | <b>39,06</b>         | <b>38,18</b> | <b>122,67</b> | <b>990,2</b>                      |
| <b>Итого за день</b>    |                                                  | <b>1505</b>  | <b>92</b>            | <b>61</b>    | <b>223</b>    | <b>1807</b>                       |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню

День:

Неделя: 2

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|
|                         |                                |              | Б                    | Ж            | У            |                                   |
| 1                       | 2                              | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7                                 |
| <b>Завтрак</b>          |                                |              |                      |              |              |                                   |
| 54-29м                  | Фрикадельки из говядины        | 100          | 13,68                | 12,16        | 6,76         | 191,20                            |
| 54-11г                  | Картофельное пюре              | 180          | 3,69                 | 6,37         | 23,79        | 167,30                            |
| 54-3соус                | Соус красный основной          | 20           | 0,7                  | 0,5          | 1,8          | 14                                |
| 54-2гн                  | Чай с сахаром                  | 200          | 0,20                 | 0,0          | 6,4          | 26,80                             |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                 | 60           | 4,56                 | 0,5          | 29,5         | 140,60                            |
| Пром                    | Хлеб ржаной                    | 30           | 2,0                  | 0,4          | 10,0         | 51                                |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                | <b>590</b>   | <b>24,77</b>         | <b>19,85</b> | <b>78,27</b> | <b>591,26</b>                     |
| <b>Обед</b>             |                                |              |                      |              |              |                                   |
| 54-7з                   | Салат из белокачанной капусты  | 100          | 2,52                 | 10,15        | 10,39        | 143,00                            |
| 54-26с                  | Суп овощной                    | 250          | 1,76                 | 2,44         | 10,13        | 69,50                             |
| 54-5м                   | Курица тушенная с морковью     | 120          | 16,95                | 6,94         | 5,34         | 151,6                             |
| 54-2 г                  | Макароны отварные с овощами    | 180          | 5,64                 | 7,44         | 31,79        | 216,5                             |
| 54-1хн                  | Компот из смеси сухофруктов    | 200          | 0,38                 | 0            | 19,82        | 80,8                              |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                 | 60           | 4,6                  | 0,5          | 30           | 141                               |
| Пром                    | Хлеб ржаной                    | 25           | 1,7                  | 0,3          | 8,4          | 43                                |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                | <b>935</b>   | <b>33</b>            | <b>28</b>    | <b>115</b>   | <b>845</b>                        |
| <b>Итого за день</b>    |                                | <b>1525</b>  | <b>58</b>            | <b>48</b>    | <b>194</b>   | <b>1436</b>                       |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 720340993592998871577102800528548701423033129440

Владелец Абубакирова Зульфия Хатмуловна

Действителен с 16.06.2025 по 16.06.2026