

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 57

С.В.Ползунов

Утверждаю

Директор ООО "Социальное питание"

Е.И.Нижнова

**Примерное меню завтраков, обедов, ужинов, полдников
для обучающихся 12 лет и старше, льготной категории и
за родительскую плату**

Рацион: Меню для детей 12 л и старше (зав)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ							
	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	200	7,16	17,07	42,79	270,3	848	59,00
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике, 125 гр.	125	9,51	3,2	8,4	147	935,12	60,00
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686	10,00
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693	10,00
	Итого за Завтрак	555	18,23	21,15	78,85	555,4		139,00
Обед								
	Суп "Детский"	250					1 180,01	42,00
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59	0,32	5,62	50	943	5,00
	Биточек куриный с соусом томатным	110	10,46	9,2		174,3	1 308,13	50,00
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7,14	58,35	341,5	998	30,00
	Компот из ягод	200	0,15	0,06	17,06	50,4	917,02	25,00
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	60,5	897	5,00
	Хлеб ржаной	25	2,13	0,83	12,13	64,8	1 148	5,00
	Маффин ванильный	60	6,21	6,47	44,16	259,5	450,05	20
Итого за Обед	620	35,41	25,15	148,2	1001		182,00	
Завтрак	ЗАВТРАК за родительскую плату							
	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	150	5,37	12,8	32,09	202,7	848	48,00
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	9,51	3,2	8,4	147	935,12	60,00
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686	10,00
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693	10,00
	Итого за Завтрак	505	16,44	16,88	68,15	487,8		128,00

Обед	Обед за родительскую плату							
	Суп "Детский"	250				1 180,01		42,00
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59	0,32	5,62	50	943	5,00
	Биточек куриный с соусом томатным	110	10,46	9,2		174,3	1 308,13	50,00
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7,14	58,35	341,5	998	30,00
	Компот из ягод	200	0,15	0,06	17,06	50,4	917,02	25,00
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	60,5	897	5,00
	Хлеб ржаной	25	2,13	0,83	12,13	64,8	1 148	5,00
	Маффин ванильный	60	6,21	6,47	44,16	259,5	450,05	20
Итого за Обед		620	35,41	25,15	148,2	1001		182,00
Полдник	Полдник за родительскую плату							
	Ватрушка с повидлом	75	4,72	5	49,95	260,3	938	23,00
	Молоко	200	5,8	6	9,4	120	920	25,00
Итого за Полдник		275	10,52	11	59,35	380,3		48,00
Ужин	Дополнительное горячее питание УЖИН							
	Свекла отварная с маслом растительным	100	1,48	8	10,32	115,9	20	15,00
	Жаркое по-домашнему	200	13,22	24	22,74	362,9	893,01	56,00
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	109,6	897	5,00
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	7,00
Итого за Ужин		540	18,98	34	70,46	652,2		83,00

Рацион: Меню для детей 12 л и старше (зав)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ							
	Курица по-сицилийски	110	10,95	10,12	3,96	180,9	1 024,15	60,00
	Рис припущенный	180	3,6	4	29,55	220,4	512	41,00
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27	8,00
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897	5,00
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148	5,00
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	73,3	976	20,00
	Итого за Завтрак	620	20,71	16,86	86,91	678,7		139,00
Обед								
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	6,85	13,68	124,4	1 021	47,00
	Фигурки рыбные	100	14,64	21,29	7,23	279,1	1 699,05	48,00
	Картофель запеченный	180	3,96	6,73	32,27	205,9	1 317	37,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7	928	20,00
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897	5,00
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148	5,00
	Слойка с вишней	60	3	7,8	31,2	198	1 870	20
Итого за Обед	850	29,62	45,1	136,34	1059,4		182,00	
Завтрак	ЗАВТРАК за родительскую плату							
	Курица по-сицилийски	110	10,95	10,12	3,96	180,9	1 024,15	60,00
	Рис припущенный	120	2,88	3,2	23,64	176,3	512	30,00
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27	8,00
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897	5,00
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148	5,00
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	73,3	976	20,00
Итого за Завтрак	590	19,99	16,06	81	634,6		128,00	

Обед	Обед за родительскую плату						
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	6,85	13,68	124,4	1 021
	Фигурки рыбные	100	14,64	21,29	7,23	279,1	1 699,05
	Картофель запеченный	180	3,96	6,73	32,27	205,9	1 317
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
	Слойка с вишней	60	3	7,8	31,2	198	1 870
Итого за Обед		850	29,62	45,1	136,34	1059,4	182,00
Полдник	Полдник за родительскую плату						
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с свежей капустой	100	31,92	29	2,75	397,3	1 183
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
Итого за Полдник		300	32,08	29	26,63	496,4	48,00
Ужин	Дополнительное горячее питание УЖИН						
	Биточек мясной рубленый	75	5,83	7	11,99	182,6	827
	Капуста тушеная	180	3,1	5	21,89	141,6	999
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	109,6	897
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	103,6	1 148
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
Итого за Ужин		535	16,61	15	90,68	601,2	7,00
Итого за день		1 470	50,33	61,96	223,25	1738,1	83,00

Рацион: Меню для детей 12 л и старше (зав

Неделя: 1

День: среда

Питание: меню для детей 12 лет и старше (Завтрак)								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ							
	Макаронные изделия запеченные с яйцом и сыром	250	11,64	16,23	43,14	365,3	1 133,01	76,00
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27	8,00
	Оладьи с топпингом	75	4,86	3,58	6,66	77,1	1 330,27	45,00
	Батон	40	2	1,16	16,66	104,3	693	10,00
	Итого за Завтрак	565	18,5	20,97	82,46	600,5		139,00
Обед								
	Рассольник домашний со сметаной	250	2,27	6,34	13,85	120,9	1 175	47,00
	Наггетсы куриные	100	13,5	10	14	201	14 572	48,00
	Орзотто с овощами	180	3,97	9,45	27,55	211,5	911,02	24,00
	Компот из свежих яблок	200	0,11	0,16	23,88	99,1	912	20,00
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897	5,00
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148	5,00
	Завитушка с корицей	75	5,85	5,48	198,89	881,3	1 668	33,00
Итого за Обед	965	32,26	33,87	308,57	1679,1		182,00	
Завтрак	ЗАВТРАК за родительскую плату							
	Макаронные изделия запеченные с яйцом и сыром	200	9,31	12,98	34,51	292,2	1 133,01	65,00
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27	8,00
	Батон	40	2	1,16	16,66	104,3	693	10,00
	Оладьи с топпингом	75	4,86	3,58	6,66	77,1	1 330,27	45,00
	Итого за Завтрак	515	16,17	17,72	73,83	527,4		128,00

Обед	Обед за родительскую плату							
	Рассольник домашний со сметаной	250	2,27	6,34	13,85	120,9	1 175	47,00
	Наггетсы куриные	100	13,5	10	14	201	14 572	48,00
	Орзотто с овощами	180	3,97	9,45	27,55	211,5	911,02	24,00
	Компот из свежих яблок	200	0,11	0,16	23,88	99,1	912	20,00
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897	5,00
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148	5,00
	Завитушка с корицей	75	5,85	5,48	198,89	881,3	1 668	33,00
Итого за Обед		965	32,26	33,87	308,57	1679,1		182,00
Полдник	Полдник за родительскую плату							
	Булочка ванильная.	100	8,47	9	57,5	342,6	767	23,00
	Сок натуральный	200			22,4	95	707	25,00
Итого за Полдник		300	8,47	9	79,9	437,6		48,00
Ужин	Дополнительное горячее питание УЖИН							
	Биточек куриный	80	16,81	18	8,11	263,3	557	46,00
	Кага гречневая рассыпчатая	150	6,47	3	38,71	212,7	516	20,00
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	109,6	897	5,00
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	103,6	1 148	5,00
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	7,00
Итого за Ужин		510	30,96	24	103,62	753		83,00

Рацион: Меню для детей 12 л и старше (завт

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ							
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	250	8,41	10,92	35,99	276,8	850	55,00
	Сырники с начинкой	60	6,6	6,39	11,95	135,6	1 066,18	41,00
	Джем порционный, 20 гр	20	0,02	0,02	3,28	13,5	1 142,03	15,00
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	16	60,2	971	18,00
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693	10,00
	Итого за Завтрак	560	16,63	18,24	79,72	564,3		139,00
Обед								
	Суп Норвежский с рыбой	250	5,73	6	13,68	130,4	181,07	47,00
	Пельмени отварные с маслом	300	21,62	23,5	38,6	462,4	1 454,01	68,00
	Морс ягодный	200	0,24	0,1	27,7	114,3	1 242	25,00
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897	5,00
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148	5,00
	Кекс ванильный с изюмом	60	6,88	6,12	33,72	171,7	450,19	32,00
	Итого за Обед	870	40,23	38,06	141,3	1029,1	5372,27	182,00
Завтрак	ЗАВТРАК за родительскую плату							
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	150	5,05	6,55	21,59	166,1	850	38,00
	Пудинг творожно-манный	100	12,98	9,22	16,01	204,5	1 073,17	47,00
	Джем порционный	20	0,02	0,02	3,28	13,5	1 142,03	15,00
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	16	60,2	971	18,00
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693	10,00
	Итого за Завтрак	500	19,65	16,7	69,38	522,5		128,00

Обед	Обед за родительскую плату						
	Суп Норвежский с рыбой	250	5,73	6	13,68	130,4	181,07
	Пельмени отварные с маслом	300	21,62	23,5	38,6	462,4	1 454,01
	Морс ягодный	200	0,24	0,1	27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
	Кекс ванильный с изюмом	60	6,88	6,12	33,72	171,7	450,19
	Итого за Обед	870	40,23	38,06	141,3	1029,1	5372,27
Полдник	Полдник за родительскую плату						
	Слойка с начинкой	60	5,85	12	46,29	341,1	677,09
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
Итого за Полдник		260	5,85	12	61,26	401	
Ужин	Дополнительное горячее питание УЖИН						
	Тефтели мясные с луком	100	15,12	11	10,51	239,1	907
	Рис припущенный	180	3,66	4	30,01	264,6	512
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	109,6	897
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Итого за Ужин	520	23,06	17	77,92	677,1	
							182,00
							41,00
							7,00
							48,00
							53,00
							20,00
							5,00
							5,00
							83,00

Рацион: Меню для детей 12 л и старше (зав)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ							
	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	110	7,04	13,53	11,24	141,7	1 034,01	60,00
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5,2	37,14	262,1	516	41,00
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686	8,00
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897	5,00
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	13,5	97	976,04	25,00
	Итого за Завтрак	620	18,32	20,49	90,09	633,3		139,00
Обед								
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5,94	15,38	139	1 015	47,00
	Паприкаш из свинины	110	11,36	10,83	3,94	238,7	14 666	58,00
	Рис припущенный	180	4,32	4,8	35,46	264,5	512	24,00
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	27,62	68,6	705	25,00
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897	5,00
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148	5,00
	Блинчик с клубникой	80	4,34	9,69	30,31	225,8	1 687,03	18,00
Итого за Обед	880	32,01	33,88	140,31	1086,9		182,00	
Завтрак	ЗАВТРАК за родительскую плату							
	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом_@	110	7,04	13,53	10,24	141,7	1 034,01	60,00
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4,33	30,95	218,5	516	30,00
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686	8,00
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897	5,00
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	13,5	97	976,04	25,00
	Итого за Завтрак	590	17,05	19,62	82,9	589,7		128,00

Обед	Обед за родительскую плату							
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5,94	15,38	139	1 015	47,00
	Паприкаш из свинины	110	11,36	10,83	3,94	238,7	14 666	58,00
	Рис припущенный	180	4,32	4,8	35,46	264,5	512	24,00
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	27,62	68,6	705	25,00
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897	5,00
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148	5,00
	Блинчик с клубникой	80	4,34	9,69	30,31	225,8	1 687,03	18,00
	Итого за Обед	880	32,01	33,88	140,31	1086,9		182,00
Полдник	Полдник за родительскую плату							
	Пицца с курицей и консерв огурцами	100	12,62	11	26,8	393,5	14 506	41,00
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	7,00
Итого за Полдник		300	12,62	11	42,8	457,3		48,00
Ужин	Дополнительное горячее питание УЖИН							
	Котлета Домашняя	80	12,44	10	12,79	248	661	48,00
	Рагу из овощей	180	3,85	8	25,46	188,7	959	25,00
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	109,6	897	5,00
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	5,00
Итого за Ужин		500	20,57	20	75,65	610,1		83,00

Рацион: Меню для детей 12 л и старше (зав)

Неделя: 1

День: суббота

Наименование блюда								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ							
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	200	6,73	8,73	28,79	221,4	850	64,00
	Маффин ванильный	60	6,21	6,47	44,16	259,5	450,05	55,00
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27	10,00
	Батон	40	2	1,16	16,66	104,3	693	10,00
Итого за Завтрак		500	14,94	16,36	105,61	639		139,00
Обед								
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,03	5,07	13,82	109,3	1 058	47,00
	Жаркое по-домашнему	300	19,84	18	34,12	390	893,01	105,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7	928	20,00
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897	5,00
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148	5,00
Итого за Обед		760	27,98	25,5	99,9	751,3		182,00
Итого за день		1 260	42,92	41,86	205,51	1390,3		

Рацион: Меню для детей 12 л и старше (зав)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ							
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	13,69	12,36	39,61	282	235,05	61,00
	Блинчики	100	3,81	4,77	8,88	102,7	1 330,2	43,00
	Джем порционный	20	0,02	0,02	3,28	13,5	1 142,03	15,00
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	16	60,2	971	10,00
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693	10,00
	Итого за Завтрак		600	19,12	18,06	80,27	536,6	139,00

Обед								
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	5,54	16,48	162,9	139	42,00
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59	0,32	5,62	50	943	5,00
	Чикенбол с томатным соусом	100	13,6	12,2	9,26	175,5	1 633,99	38,00
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5,2	37,14	262,1	516	32,00
	Морс ягодный	200	0,24	0,1	27,7	114,3	1 242	20,00
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897	5,00
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148	5,00
	Слойка с вишней	80	4	10,4	41,6	264	1 870	35,00
	Итого за Обед		990	40,48	36,2	168,2	1194,1	
Завтрак	ЗАВТРАК за родительскую плату							
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	10,95	9,89	31,68	225,6	235,05	50,00
	Блинчики	100	3,81	6,77	8,88	102,7	1 330,2	43,00
	Джем порционный	20	0,02	0,02	3,28	13,5	1 142,03	15,00
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	16	60,2	971	10,00
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693	10,00
	Итого за Завтрак		550	16,38	17,59	72,34	480,2	

Обед	Обед за родительскую плату						
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	5,54	16,48	162,9	139
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59	0,32	5,62	50	943
	Чикенбол с томатным соусом	100	13,6	12,2	9,26	175,5	1 633,99
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5,2	37,14	262,1	516
	Морс ягодный	200	0,24	0,1	27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
	Слойка с вишней	80	4	10,4	41,6	264	1 870
Итого за Обед		990	40,48	36,2	168,2	1194,1	182,00
Полдник	Полдник за родительскую плату						
	Булочка ванильная.	100	8,47	9	57,5	342,6	767
	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	914
Итого за Полдник		300	14,27	14	65,5	448,6	48,00
Ужин	Дополнительное горячее питание УЖИН						
	Огурцы соленые	30	0,24		0,51	3,9	1 006
	Плов с мясом	200	19,54	22	40,63	299,1	444
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	109,6	897
Итого за Ужин		470	24,06	24	78,54	476,4	83,00

Рацион: Меню для детей 12 л и старше (зав)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ							
	Омлет запеченный или паровой	250	23,53	21,67	8,15	307,8	891	78,00
	Манник	100	4,2	3,8	45,9	200	450,41	45,00
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686	10,00
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693	5,00
	Итого за Завтрак	580	29,29	26,35	81,71	645,9		138,00
Обед								
	Суп "Здоровье"	250	1,9	6,23	9,14	132,5	1359	47,00
	Жаркое по-домашнему	280	20,18	21,93	36,03	431,5		63,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7	928	20,00
	Хлеб пшеничный.	30	2,43	0,3	14,64	72,6	894,01	5,00
	Хлеб ржаной.	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 147	5,00
	Манник	100	4,2	3,8	45,9	200	450,41	42,00
Итого за Обед	890,00	31,61	33,34	144,62	1 016,00		182,00	
Завтрак	ЗАВТРАК за родительскую плату							
Завтрак								
	Омлет запеченный или паровой	200	12,82	13,33	6,52	246,3	891	68,00
	Манник_@	100	4,2	3,8	45,9	200	450,41	45,00
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686	10,00
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693	5,00
Итого за Завтрак	530	18,58	18,01	80,08	584,4		128,00	

Обед	Обед за родительскую плату						
	Суп "Здоровье"	250	1,9	6,23	9,14	132,5	1359
	Жаркое по-домашнему	280	20,18	21,93	36,03	431,5	47,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7	63,00
	Хлеб пшеничный.	30	2,43	0,3	14,64	72,6	20,00
	Хлеб ржаной.	30	2,55	0,99	14,55	77,7	5,00
	Манник	100	4,2	3,8	45,9	200	5,00
	Итого за Обед	890,00	31,61	33,34	144,62	1 016,00	42,00
Полдник	Полдник за родительскую плату						
	Крендель песочный с сахаром	75	5,89	13	56,09	366,1	838
	Сок натуральный	200			22,4	95	23,00
Итого за Полдник		275	5,89	13	78,49	461,1	25,00
							48,00
Ужин	Дополнительное горячее питание УЖИН						
	Биточек куриный	75	10,05	20	4,94	242,1	1 027
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	3	38,71	212,7	48,00
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	516
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	109,6	20,00
Итого за Ужин		465	20,89	25	85,31	644,2	10,00
							5,00
							83,00

Рацион: Меню для детей 12 л и старше (зав)

Неделя: 2

День: среда

Питание детей для детей 12 лет и старше (Завтрак)									Подольск, 2		День: среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена, руб.				
			Белки	Жиры	Углеводы							
Завтрак	Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ											
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	9	8,33	39,22	300	823	55,00				
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27	8,00				
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	73,3	976	36,00				
	Батон	40	2	1,16	16,66	104,3	693	10,00				
	Сыр (порциями)	20	6,38	7,6		72,6	97	30,00				
	Итого за Завтрак	610	17,78	17,49	81,68	604		139,00				
	Обед											
Рассольник ленинградский со сметаной		250	2,7	6,38	17,8	114,2	1 030,2	47,00				
Курица в сливочно-сырном соусе		100	13,14	8,47	3,6	235,3	1 024,13	48,00				
Рис припущенный		180	4,32	4,8	35,46	264,5	512	24,00				
Напиток из плодов шиповника		200	0,68	0,28	27,62	68,6	705	20,00				
Хлеб пшеничный		30	3,21	1,35	13,05	72,6	897	5,00				
Хлеб ржаной		30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148	5,00				
Булочка с посыпкой		75	5,93	7,05	41,78	193,3	450,04	33				
Итого за Обед		965	34,01	37,71	164,18	1142,1		182,00				
Завтрак	ЗАВТРАК за родительскую плату											
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	9	8,33	39,22	300	823	55,00				
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27	8,00				
	Батон	20	2	1,16	16,66	104,3	693	5,00				
	Сыр (порциями)	20	6,38	7,6		72,6	97	30,00				
	Итого за Завтрак	610	17,78	17,49	81,68	604		98,00				

Обед	Обед за родительскую плату						
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,7	6,38	17,8	114,2	1 030,2
	Курица в сливочно-сырном соусе	100	13,14	8,47	3,6	235,3	1 024,13
	Рис припущенный	180	4,32	4,8	35,46	264,5	512
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	27,62	68,6	705
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
	Булочка с посыпкой	75	5,93	7,05	41,78	193,3	450,04
Итого за Обед		965	34,01	37,71	164,18	1142,1	182,00
Полдник	Полдник за родительскую плату						
	Слойка с начинкой	85	5,85	12	46,29	341,1	677,09
	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1	854
Итого за Полдник		260	7,21	13	62,29	429,2	48,00
Ужин	Дополнительное горячее питание УЖИН						
	Тефтели мясные с соусом томатным	100	4,15	12	21,58	368	1 124
	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,07	14	53,13	321,1	998
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	109,6	897
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	103,6	1 148
Итого за Ужин		680	21,99	29	135,77	982,1	83,00

Рацион: Меню для детей 12 л и старше (зав)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ							
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	250	8,99	9,7	39,74	303,3	883	56,00
	Какао с молоком, Хрутка	200	2,87	4	23,08	143	921	25,00
	Сырники	60	4,2	3,6	9,15	90,4	1 066,01	33,00
	Джем порционный	20	0,02	0,02	3,28	13,5	1 142,03	15,00
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693	10,00
	Итого за Завтрак		560	17,58	18,19	87,75	628,4	139
	Обед							
Суп-лапша на курином бульоне		250	5,55	5,94	15,38	139	1 015	47,00
Фрикадельки в соусе томатном		110	11,43	12,27	27,31	233,8	469	38,00
Пюре картофельное		180	3,91	6,05	26,44	176,3	995	34,00
Напиток Ягодка.		200	0,12	0,05	14,85	61,1	930	20,00
Хлеб пшеничный.		30	2,43	0,3	14,64	72,6	894,01	5,00
Хлеб ржаной.		30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 147	5,00
Маффин шоколадный		60	8,22	5,94	9,54	154,5	450,02	33
Итого за Обед		860	34,21	31,54	122,71	915	5900,03	182,00
Завтрак	ЗАВТРАК за родительскую плату							
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	150	8,99	9,7	39,74	303,3	883	32,00
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27	8,00
	Сырники	60	4,2	3,6	9,15	90,4	1 066,01	33,00
	Джем порционный	20	0,02	0,02	3,28	13,5	1 142,03	15,00
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693	10,00
	Итого за Завтрак		560	17,58	18,19	87,75	628,4	98

Обед	Обед за родительскую плату						
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5,94	15,38	139	1 015
	Фрикадельки в соусе томатном	110	11,43	12,27	27,31	233,8	469
	Пюре картофельное	180	3,91	6,05	26,44	176,3	995
	Напиток Ягодка.	200	0,12	0,05	14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный.	30	2,43	0,3	14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 147
	Маффин шоколадный	60	8,22	5,94	9,54	154,5	450,02
Итого за Обед		860	34,21	31,54	122,71	915	5900,03
							182,00
Полдник	Полдник за родительскую плату						
	Ватрушка со сметаной	60	7	11	41,23	269,4	861
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
Итого за Полдник		260	7,16	11	65,11	368,5	
							20,00
							48,00
Ужин	Дополнительное горячее питание УЖИН						
	Рагу из птицы	200	22,85	9	23,28	261,9	1 071
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	109,6	897
	Напиток лимонный	200	0,14		19,43	93	699
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	103,6	1 148
Итого за Ужин		480	30,67	12	83,51	568,1	
							5,00
							83,00

Рацион: Меню для детей 12 л и старше (зав)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ							
	Курица по-мексикански	110	19,95	10,12	3,96	200,9	1 024,14	63,00
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4,33	30,95	218,5	516	25,00
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	73,3	976	31,00
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686	10,00
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897	5,00
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,4	103,6	1 148	5,00
	Итого за Завтрак	640	34,43	17,98	96,67	753		139,00
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем, мясом, сметаной	250	1,65	5,19	12,54	103,6	1 021,15	47,00
	Плов со свининой	280	5,86	17,35	25,65	283,2	543,02	53,00
	Морс ягодный	200	0,24	0,1	27,7	114,3	1 242	25,00
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897	5,00
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148	5,00
	Слойка с яблоком	85	3,32	26,01	53,13	272	806,16	45,00
Итого за Обед	875	16,83	50,99	146,62	923,4		180,00	
Завтрак	ЗАВТРАК за родительскую плату							
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	6,34	4,33	30,95	218,5	516	47,00
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	73,3	976	31,00
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686	10,00
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897	5,00
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,4	103,6	1 148	5,00
Итого за Завтрак	640	34,43	17,98	96,67	753		98,00	

Обед	Обед за родительскую плату						
	Борщ с капустой и картофелем, мясом, сметаной	250	1,65	5,19	12,54	103,6	1 021,15
	Плов со свининой	280	5,86	17,35	25,65	283,2	543,02
	Морс ягодный	200	0,24	0,1	27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
	Слойка с яблоком	85	3,32	26,01	53,13	272	806,16
							45,00
Итого за Обед		875	16,83	50,99	146,62	923,4	180,00
Полдник	Полдник за родительскую плату						
	Завитушка с корицей	100	0,59	1	19,89	88,1	677,06
	Напиток лимонный	200	0,14		19,43	93	699
Итого за Полдник		300	0,73	1	39,32	181,1	15,00
							48,00
Ужин	Дополнительное горячее питание УЖИН						
	Фрикадельки мясные	75	11,81	10	0,46	140,1	112
	Рис припущенный с овощами	150	3,54	9	34,05	227,3	990
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	109,6	897
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
Итого за Ужин		465	19,63	21	71,91	540,8	10,00
							83,00

Рацион: Меню для детей 12 л и старше (зав)

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом растительным	250	7,51	9,25	31,53	250,3	1 013,04	60,00
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686	15,00
	Оладьи с топпингом_@	60	0,07		11,82		1 330,27	54,00
	Батон	40	2	1,16	16,66	104,3	693	10,00
	Итого за Завтрак	550	9,64	10,42	75,17	414,5		139,00
Обед								
	Капуста квашеная с маслом и луком	100	1,6	5,08	8,46	88,2	1 793,03	15,00
	Суп картофельный с вермишелью	250	2,37	5,27	20,01	137,8	115,03	47,00
	Паприкаш из свинины _@	110	11,36	10,83	3,94	238,7	14 666	65,00
	Рис припущенный	180	4,32	4,8	35,46	264,5	512	25,00
	Компот из ягод	200	0,15	0,06	17,06	50,4	917,02	20,00
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897	5,00
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148	5,00
Итого за Обед	900	25,56	28,38	112,53	929,9		182,00	
Итого за день	1 450	35,2	38,8	187,7	1344,4			