

**Примерное (десятидневное) меню для питания учащихся с 12-18 лет от
30.08.2024 г.**

Рацион: Зкомплекс (5-11 кл.)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Салат "Можгинский" (Осенне-зимний)	100	1,6	13,49	4,16	144,9	1 051
	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы (Осенне-зимний)	250\12,5	8,36	8,2	19,56	185,85	2 029,02
	Биточки рубленые . (Осенне-зимний)	100	17,29	8	15,73	203,06	3 018,01
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (Осенне-зимний)	180	9,89	16,86	45,37	372,92	4 018,01
	Хлеб пшеничный. (Осенне-зимний)	100	7,6	0,9	49,7	226	7 001
	Чай с сахаром , с лимоном (Осенне-зимний)	200\10	0,3	0,06	16,08	66,41	8 073
Итого за обед			45,04	47,51	150,6	1199,14	
Итого за день			45,04	47,51	150,6	1199,14	

(лист 2)

Рацион: Зкомплекс (5-11 кл.)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной (Осенне-зимний)	250\12,5\10	5,29	9,94	17,82	182,5	2 017
	Котлета "Детская" (Осенне-зимний)	100	17,29	10	12,35	208,16	3 074,03
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным (Осенне-зимний)	200	7,52	5,96	47,95	275,74	4 022,01
	Огурцы свежие (Осенне-зимний)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	9 013
	Хлеб пшеничный. (Осенне-зимний)	100	7,6	0,9	49,7	226	7 001
	Напиток из плодов шиповника (Осенне-зимний)	200	0,68	0,28	29,62	136,6	8 042
Итого за обед			38,8	27,14	158,58	1035,6	
Итого за день			38,8	27,14	158,58	1035,6	

(лист 3)

Рацион: Зкомплекс (5-11 кл.)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со сметаной (Осенне-зимний)	270	5,03	9,75	12,68	159,44	2 003,06
	Биточки рыбные "Сказка" (Осенне-зимний)	100	17,91	13,3	4,59	209,98	3 020
	Картофельное пюре. (Осенне-зимний)	180	3,89	7,15	26,2	185,24	4 015
	Помидоры свежие (Осенне-зимний)	100	1,1	0,2	3,8	24	9 019
	Хлеб пшеничный (Осенне-зимний)	100	7,6	0,9	49,7	226	7 005
	Компот из кураги (Осенне-зимний)	200	1,92	0,11	38,83	165,64	8 016
Итого за обед			37,45	31,41	135,8	970,3	
Итого за день			37,45	31,41	135,8	970,3	

(лист 4)

Рацион: 3комплекс (5-11 кл.)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Салат "Тазалык" (Осенне-зимний)	100	2,21	10,18	12,97	153,4	1 068,01
	Уха со взбитым яйцом (Осенне-зимний)	250\12,5	6,17	4,31	13,21	116,41	2 063
	Фрикадельки "Петушок" (Осенне-зимний)	100	15,8	17,01	9,18	251,58	7
	Гороховое пюре (Осенне-зимний)	180	17,22	6,24	41,54	291,25	4 001
	Хлеб пшеничный. (Осенне-зимний)	100	7,6	0,9	49,7	226	7 001
	Компот из смеси сухофруктов (Осенне-зимний)	200	0,55	0,03	34,71	143,05	8 026
Итого за обед			49,55	38,67	161,31	1181,69	
Итого за день			49,55	38,67	161,31	1181,69	

(лист 5)

Рацион: 3комплекс (5-11 кл.)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Винегрет овощной (Осенне-зимний)	100	1,01	10,13	7,75	126,47	1 007
	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы (Осенне-зимний)	250\12,5	5,42	6,45	15,67	144,07	2 055
	Чахохбили (Осенне-зимний)	100/50	14,56	19,34	4,92	252,78	3 156
	Рис припущенный с овощами (Осенне-зимний)	200	6,31	20,57	58,85	435,47	4 028
	Хлеб пшеничный (Осенне-зимний)	100	7,6	0,9	49,7	226	7 006
	Компот из свежих плодов (Осенне-зимний)	200	0,26	0,12	33,52	137,7	8 021
Итого за обед			35,16	57,51	170,41	1322,49	
Итого за день			35,16	57,51	170,41	1322,49	

(лист 6)

Рацион: 3комплекс (5-11 кл.)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Салат "Сезонный" (Осенне-зимний)	100	1,09	5,09	8,3	83,74	1 062
	Суп картофельный с бобовыми (Осенне-зимний)	250/12,5	5,65	5,92	20,58	158,48	2 029,01
	Котлета "Загадка". (Осенне-зимний)	100	11,09	2,73	5,67	91,07	3 075,02
	Каша гречневая рассыпчатая. (Осенне-зимний)	180	9,5	7,04	42,94	272,83	4 017
	Хлеб пшеничный (Осенне-зимний)	100	7,6	0,9	49,7	226	7 005
	Чай каркаде с сахаром (Осенне-зимний)	200			14,97	59,85	8 067
	Итого за обед			34,93	21,68	142,16	891,97
Итого за день			34,93	21,68	142,16	891,97	

(лист 7)

Рацион: 3комплекс (5-11 кл.)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Салат "Степной" (Осенне-зимний)	100	1,46	15,17	8,05	174,74	1 065

Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной (Осенне-зимний)	250\12, 5/10	5,29	9,94	17,82	182,5	2 017
Биточки "Диетические" (Осенне-зимний)	100	17,12	8,93	2,26	158,58	3 007,01
Макаронные изделия отварные с овощами. (Осенне-зимний)	180	6,63	7,79	41,18	262,24	4 033
Хлеб пшеничный. (Осенне-зимний)	100	7,6	0,9	49,7	226	7 001
Компот из свежих яблок (Осенне-зимний)	200	0,16	0,16	27,87	114,56	8 022
Итого за обед		38,26	42,89	146,88	1118,62	
Итого за день		38,26	42,89	146,88	1118,62	

(лист 8)

Рацион: Зкомплекс (5-11 кл.)		Неделя: 2		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Уха со взбитым яйцом (Осенне-зимний)	250\12, 5	6,17	4,31	13,21	116,41	2 063
	Тефтели с рисом (Осенне-зимний)	100	14,38	15	13,28	246,15	3 153
	Картофельное пюре (Осенне-зимний)	200	4,32	7,96	29,1	205,82	4 015,02
	Помидоры свежие (Осенне-зимний)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	9 019
	Хлеб пшеничный. (Осенне-зимний)	100	7,6	0,9	49,7	226	7 001
	Компот из смеси сухофруктов (Осенне-зимний)	200	0,55	0,03	34,71	143,05	8 026
	Итого за обед		33,68	28,32	142,28	951,83	
Итого за день		33,68	28,32	142,28	951,83		

(лист 9)

Рацион: Зкомплекс (5-11 кл.)		Неделя: 2		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Салат из моркови с яблоками и изюмом (Осенне-зимний)	100	1,07	5,17	22,17	141	1 082
	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со сметаной (Осенне-зимний)	270	5,03	9,75	12,68	159,44	2 003,06
	Чахохбили (Осенне-зимний)	100/50	14,56	19,34	4,92	252,78	3 156
	Рис припущенный (Осенне-зимний)	180	4,46	5,2	46,7	251,44	4 030
	Хлеб пшеничный. (Осенне-зимний)	100	7,6	0,9	49,7	226	7 001
	Компот из кураги (Осенне-зимний)	200	1,92	0,11	38,83	165,64	8 016
	Итого за обед		34,64	40,47	175	1196,3	
Итого за день		34,64	40,47	175	1196,3		

(лист 10)

Рацион: Зкомплекс (5-11 кл.)		Неделя: 2		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы (Осенне-зимний)	250\12, 5	5,42	6,45	15,67	144,07	2 055
	Котлеты рубленые из птицы. (Осенне-зимний)	100	28,28	21,98	21,84	397,15	3 085,05
	Гороховое пюре (Осенне-зимний)	200	19,13	6,93	46,16	323,61	4 001

Огурцы свежие (Осенне-зимний)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	9 013
Хлеб пшеничный. (Осенне-зимний)	100	7,6	0,9	49,7	226	7 001
Напиток из плодов шиповника (Осенне-зимний)	200	0,68	0,28	29,62	136,6	8 042

Итого за обед		61,53	36,6	164,13	1234,03	
Итого за день		61,53	36,6	164,13	1234,03	
Итого за период		409,04	372,2	1547,15	11101,97	
Среднее значение за период		40,9	37,2	154,7	1110,2	
Среднее значение по СанПину 2.3/2.4.3590-20		31,5	32,2	134,05	952	
Оклонение (+,-)		9,4	5	20,65	158,2	
Оклонение (%)		29,84	15,53	15,40	16,62	

Составил Н Никитина ТВ

Утвердил А.Х. Чугалаев



**Примерное (десятидневное) меню для питания учащихся с 7-11 лет от
30.08.2024 г.**

Рацион: 7комплекс (обед 1-4 кл)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Салат "Сезонный" (Осенне-зимний)	60	0,65	3,05	4,98	50,24	1 062
	Суп картофельный с макаронными изделиями (Осенне-зимний)	250\12,5	3,02	3,11	21,87	127,95	2 032,02
	Биточки рубленые . (Осенне-зимний)	90	15,56	7,2	14,16	182,75	3 018,01
	Рис припущенный с овощами (Осенне-зимний)	150	4,73	15,43	44,14	326,6	4 028
	Хлеб пшеничный (Осенне-зимний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 006
	Чай с сахаром , с лимоном (Осенне-зимний)	200\10	0,3	0,06	16,08	66,41	8 073
	Итого за обед			28,06	29,3	126,08	866,95
Итого за день			28,06	29,3	126,08	866,95	

(лист 2)

Рацион: 7комплекс (обед 1-4 кл)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Суп из овощей с мясом птицы со сметаной (Осенне-зимний)	250\12,5\10	5,15	9,84	11,52	156,05	2 026
	Тефтели с рисом (Осенне-зимний)	90	12,95	13,5	11,96	221,54	3 153
	Каша гречневая рассыпчатая, (Осенне-зимний)	150	7,92	5,87	35,78	227,36	4 017,01
	Помидоры свежие (Осенне-зимний)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	9 019
	Хлеб пшеничный (Осенне-зимний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 006
	Напиток из плодов шиповника (Осенне-зимний)	200	0,68	0,28	29,62	136,6	8 042
	Итого за обед			31,16	30,06	116,01	868,95
Итого за день			31,16	30,06	116,01	868,95	

(лист 3)

Рацион: 7комплекс (обед 1-4 кл)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Салат "Степной" (Осенне-зимний)	60	0,88	9,1	4,83	104,84	1 065
	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы (Осенне-зимний)	250\12,5	8,36	8,2	19,56	185,85	2 029,02
	Биточки рыбные (Осенне-зимний)	90	14,83	13,82	19,91	262,01	3 021,01
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным (Осенне-зимний)	150	5,64	4,47	35,96	206,8	4 022,01
	Хлеб пшеничный (Осенне-зимний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 006
	Компот из свежих яблок (Осенне-зимний)	200	0,16	0,16	27,87	114,56	8 022
	Итого за обед			33,67	36,2	132,98	987,06
Итого за день			33,67	36,2	132,98	987,06	

(лист 4)

Рацион: 7комплекс (обед 1-4 кл)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед							
	Уха со взбитым яйцом (Осенне-зимний)	250\12,5	6,17	4,31	13,21	116,41	2 063
	Котлета рубленая, (Осенне-зимний)	90	15,55	7,2	14,16	182,76	3 083,01
	Рис припущенный Мозайка (Осенне-зимний)	150	8,15	3,29	76,41	353,17	4 037
	Огурцы свежие (Осенне-зимний)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	9 013
	Хлеб пшеничный (Осенне-зимний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 006
	Компот из изюма (Осенне-зимний)	200	0,92	0,2	46,28	192,2	8 015
Итого за обед			35,01	15,51	176,05	964,14	
Итого за день			35,01	15,51	176,05	964,14	

(лист 5)

Рацион: 7 комплекс (обед 1-4 кл)		Неделя: 1		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед							
	Салат "Витаминный" (Осенне-зимний)	60	0,92	9,06	5,83	108,79	1 034
	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет. (Осенне-зимний)	250\12,5/10	5,03	9,75	12,68	159,44	2 003
	Фрикадельки "Петушок" (Осенне-зимний)	90	14,22	15,31	8,26	226,42	7
	Картофельное пюре. (Осенне-зимний)	150	3,24	5,96	21,83	154,37	4 015
	Хлеб пшеничный (Осенне-зимний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 006
	Компот из чернослива, кураги, изюма (Осенне-зимний)	200	1	0,17	32,56	138,06	8 030
Итого за обед			28,21	40,7	106,01	900,08	
Итого за день			28,21	40,7	106,01	900,08	

(лист 6)

Рацион: 7 комплекс (обед 1-4 кл)		Неделя: 2		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед							
	Салат "Тазалык" (Осенне-зимний)	60	1,34	6,11	7,82	92,28	1 067
	Суп картофельный с макаронными изделиями (Осенне-зимний)	250\12,5	3,02	3,11	21,87	127,95	2 032,02
	Шницель рубленый. (Осенне-зимний)	90	15,56	7,2	14,15	182,76	3 162,02
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (Осенне-зимний)	150	8,24	14,05	37,81	310,77	4 018,01
	Хлеб пшеничный (Осенне-зимний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 006
	Компот из смеси сухофруктов (Осенне-зимний)	200	0,55	0,03	34,71	143,05	8 026
Итого за обед			32,51	30,95	141,21	969,81	
Итого за день			32,51	30,95	141,21	969,81	

(лист 7)

Рацион: 7 комплекс (обед 1-4 кл)		Неделя: 2		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед							

Винегрет овощной (Осенне-зимний)	60	0,61	6,08	4,65	75,88	1 007
Щи из свеж.капусты с мясом птицы со сметаной (Осенне-зимний)	250\12, 5/10	5,19	9,8	9,74	149,33	2 066
Котлета "Детская" (Осенне-зимний)	90	15,56	9	11,12	187,35	3 074,03
Гороховое пюре (Осенне-зимний)	150	14,35	5,2	34,62	242,71	4 001
Хлеб пшеничный (Осенне-зимний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 006
Напиток из плодов шиповника (Осенне-зимний)	200	0,68	0,28	29,62	136,6	8 042
Итого за обед		40,19	30,81	114,6	904,87	
Итого за день		40,19	30,81	114,6	904,87	

(лист 8)

Рацион: 7комплекс (обед 1-4 кл)		Неделя: 2			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед							
	Салат из моркови с яблоками и изюмом (ч.д) (Осенне-зимний)	60	0,64	3,1	13,3	84,6	1 082,01
	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы (Осенне-зимний)	250\12, 5	8,36	8,2	19,56	185,85	2 029,02
	Плов из птицы. (Осенне-зимний)	50/200	19,46	31,99	58,24	588,65	3 120
	Хлеб пшеничный (Осенне-зимний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 006
	Компот из кураги (Осенне-зимний)	200	1,92	0,11	38,83	165,64	8 016
Итого за обед			34,18	43,85	154,78	1137,74	
Итого за день			34,18	43,85	154,78	1137,74	

(лист 9)

Рацион: 7комплекс (обед 1-4 кл)		Неделя: 2			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед							
	Салат из свеклы с сыром. (Осенне-зимний)	60	3,07	11,96	4,53	138,62	1 095
	Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной (Осенне-зимний)	250\12, 5/10	5,29	9,94	17,82	182,5	2 017
	Котлета "Здоровье" (Осенне-зимний)	90	16,49	8,93	5,33	168,56	3 077,03
	Картофельное пюре. (Осенне-зимний)	150	3,24	5,96	21,83	154,37	4 015
	Хлеб пшеничный (Осенне-зимний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 006
	Компот из свежих плодов (Осенне-зимний)	200	0,26	0,12	33,52	137,7	8 021
Итого за обед			32,15	37,36	107,88	894,75	
Итого за день			32,15	37,36	107,88	894,75	

(лист 10)

Рацион: 7комплекс (обед 1-4 кл)		Неделя: 2			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед							
	Салат "Новинка" (Осенне-зимний)	60	1,77	12,95	3,87	139,37	1 055
	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет. (Осенне-зимний)	250\12, 5/10	5,03	9,75	12,68	159,44	2 003
	Котлеты рубленые из птицы (Осенне-зимний)	90	20,36	15,82	15,72	285,95	3 085,04

Макаронные изделия отварные с маслом сливочным (Осенне-зимний)	150	5,64	4,47	35,96	206,8	4 022,01
Хлеб пшеничный (Осенне-зимний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 006
Компот из изюма (Осенне-зимний)	200	0,92	0,2	46,28	192,2	8 015

Итого за обед		37,52	43,64	139,36	1096,76	
Итого за день		37,52	43,64	139,36	1096,76	
Итого за период		332,66	338,38	1314,96	9591,11	
Среднее значение за период		33,3	33,8	131,5	959,1	
Среднее значение по СанПину 2.3/2.4.3590-20		26,95	27,65	117,25	822,5	
Оклонение (+,-)		6,35	6,15	14,25	136,6	
Оклонение (%)		23,56	22,24	12,15	16,61	

Составил Н Никитина ТВ

Утвердил А.Х. Чугалаев

