

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ с Сандугач

МР Янаульский район РБ

К.Г.Рахимова.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «Оператор питания Школьник»

МР Янаульский район РБ

И.К. Гараев

Примерное 2-х недельное меню организации
питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях

МР Янаульский район Республики Башкортостан

Возрастная категория : 7-11 лет.

сезон весна

2023г

Рацион: 1 Мл+ОВЗ Весна 23г
1 неделя пн

Сезон: Весна 23г
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Сыр (порциями) 20	20	5.26	5.32		70	0.14	27
	Котлеты рубленные из птицы с томатным соусом	90	8.3	12	8	180	3.18	8
	Макаронные изделия отварные 180/5	185	6.6	4.7	39.4	230		227
	Витаминизированный кисель Витошка 200	200			19.2	76	16.08	305
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	4.0	1	28	130		420
Итого за Завтрак			24.16	23.42	94.6	686	19.4	
Обед								
	Суп картофельный с лапшой домашней с мясными фрикадельками	224	5.7	5.0	16.8	137	5.28	64.1
	Каша гречневая рассыпчатая 150/5	155	8.67	5.67	30.83	240		183
	Гуляш из отварного мяса 45/45Н(***)	90	25.56	28.08	6.66	192	1.98	91.06
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0.5	0.1	31.2	121	0.29	310
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	4.32	1.08	33.0	132.0	5.1	421
Итого за Обед			44.70	39.92	118.50	822	12.65	
Итого за день			72.4	63.34	229.75	1508	32.05	

Рацион: 1 Мл+ОВЗ Весна 23г
1 неделя вт

Сезон: Весна 23г
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Азу из говядины 45/45(***)	90	13.91	17.92	2.29	226.64	0.98	94.08
	Рис припущенный 180У	180	5.52	5.24	46.7	251.83		610.01
	Сок фруктовый 200	200	1		10.2	92	1	429
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	4.0	1	28	130		420
Итого за Завтрак			24.43	24.16	87.19	700.47	1.98	
Обед								
	Огурцы свежие порционно 60	60	0.45	2.7	3.9	33	2.3	14.03
	Суп кудрявый 200(***)	200	1.44	3.36	8.56	70.4	6.82	69.12
	Картофель отварной 150/5(***)	155	2.9	3.25	22.08	132.5	6.08	144.06
	Куры отварные80(***)	80	20	16.8	0.27	232	0.76	132.09
	Чай с сахаром 200	200	0.1		9	35		300
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	4.00	1.08	33.0	132.0	5.1	421
Итого за Обед			28.89	27.19	69.61	635.0	21.06	
Итого за день			56.14	51.35	183.8	1424.00	23.04	

Рацион: 1 Мл+ОВЗ Весна 23г
1 неделя ср

Сезон: Весна 23г
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Огурцы свежие порционно 60	60	0.45	2.7	3.9	33	2.3	14.03
	Каша гречневая рассыпчатая 180/7	187	10.4	6.8	45.4	288		183
	Тефтели из говядины с рисом 60/30(***)	90	9.9	10.1	8.7	156		110.06
	Напиток яблочный 200	200			23.5	89	12.48	320
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	4.0	1	28	130		420
Итого за Завтрак			24.25	20.6	109.5	696	14.78	
Обед								
	Суп картофельный с крупой рисовой и с мясными фрикадельками	224	5.1	6.87	12.38	133	6.4	63.08
	Макаронные изделия отварные 180/5	185	6.6	4.7	39.4	230		227
	Котлеты рубленные из птицы п/ф 60	60	8	11	6	158	2.59	8
	Витаминизированный кисель Витошка 200	200			19.2	76	16.08	305
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	5.00	1.08	33.0	132.0	5.1	421
Итого за Обед			24.70	23.65	102.78	729	30.17	
Итого за день			49.26	44.25	229.28	1425	44.95	

Рацион: 1 Мл+ОВЗ Весна 23г
1 неделя чет

Сезон: Весна 23г
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Помидоры свежие порционно 60	60	0.52	2.7	2.7	38.24	4.14	13.06
	Картофельное пюре 180(***)	180	3.7	10.9	24	166	12.45	146.1
	Рыба тушеная в томате с овощами 45/45Н(***)	90	15.92	9.96	2.82	129.6	1.52	80.04
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0.5	0.1	31.2	121	0.29	310
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	4.0	1	28	130		420
Итого за Завтрак			24.64	24.70	88.70	673.84	18.4	
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми и гренками, мясными фрикадельками	244	7.63	8.71	24.9	210.2	4.85	65.09
	Плов из филе птицы 200У(***)	200	16.9	16.5	31.44	344.50	4.43	131.16
	Напиток яблочный 200	200			23.5	89	12.48	320
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	5.00	1.08	33.0	132.0	5.1	421
Итого за Обед			28.85	26.29	115.6	775.70	26.86	
Итого за день			54.99	49.95	221.32	1448.00	45.26	

Рацион: 1 Мл+ОВЗ Весна 23г
1 неделя пт

Весна 23г

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Масло (порциями) 10	10	0.1	7.25	0.14	66		1
	Каша молочная пшеничная жидкая 180	180	6.5	7.3	31.9	213	0.46	209
	Чай с сахаром 200	200	0.1		9	35		300
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	4.0	1	28	130		420
	Булочка сдобная 60	60	4.29	5.14	31.54	191.14		257.17
	Яблоки 200	200	0.8		19.59	83.19	37.93	424.01
Итого за Завтрак			19.29	20.69	137.17	807.33	38.39	
Обед								
	Помидоры свежие порционнo 60	60	0.52	2.7	2.7	38.24	4.14	13.06
	Суп борщ с капустой и картофелем 250/10(***)	260	1.7	5	11.6	97	7.94	58.07
	Овощи тушеные с мясом 175(***)	175	15.3	18.4	15.3	292	2.27	113.15
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0.5	0.1	31.2	121	0.29	310
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	5.00	1.08	33.0	132.0	5.1	421
	Печенье шт. 50гр	50	4	6.5	34	215		
Итого за Обед			26.34	33.78	120.6	888.64	19.74	
Итого за день			45.63	54.47	257.77	1462.00	58.13	

Рацион: 1 Мл+ОВЗ Весна 23г
2 неделя пн

Сезон: Весна 23г
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Плов из филе птицы 200У(***)	200	16.9	23.5	41.44	444.15	4.43	131.16
	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0.1		9.3	37	1.12	302
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	7.5	1	45	130		420
	Сок 0,2	200	1	0.2	20	92	1	429
Итого за Завтрак			25.5	24.7	115.74	792.15	6.55	
Обед								
	Суп щи из свежей капусты с мясными фрикадельками	284	5.1	8.4	10.9	140	12	55.03
	Бефстроганов из отварного мяса 45/45У(***)	90	14.34	13.41	3.4	191.73	0.05	93.02
	Картофель отварной 150/5(***)	155	2.9	3.25	22.08	132.5	6.08	144.06
	Чай с сахаром 200	200	0.1		9	35		300
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	4.32	1.08	25.8	132.0	5.1	421
Итого за Обед			26.75	26.13	71.14	624.23	23.23	
Итого за день			52.25	50.83	186.88	1416.38	29.78	

Рацион: 1 Мл+ОВЗ Весна 23г
2 неделя вт

Сезон: Весна 23г
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Запеканка из творога 150/20	170	27.5	19.8	35.1	431	0.55	239
	Каша молочная манная жидкая 180	180	5.4	7.2	26.8	194	0.48	205
	Чай с сахаром 200	200	0.1		9	35		300
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	7.5	1	45	130		420
Итого за Завтрак			32.0	28	115.9	790	1.03	
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми и гречками 200/20(***)	200	4.24	5.92	22.4	61.6	4.85	65.09
	Рыба тушеная в томате с овощами 45/45Н(***)	90	13.92	6.96	2.82	129.6	1.52	80.04
	Каша гречневая рассыпчатая 180/7	187	10.4	6.8	45.4	288		183
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0.5	0.1	31.2	121	0.29	310
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	4.32	1.08	25.8	132.0	5.1	421
Итого за Обед			33.38	20.86	127.62	825.6	11.76	
Итого за день			73.88	48.86	243.52	1522.0	12.79	

Рацион: 1 Мл+ОВЗ Весна 23г
2 неделя ср

Сезон: Весна 23г
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Огурцы свежие порционно 60	60	0.45	2.7	3.9	33	2.3	14.03
	Макаронные изделия отварные 180/5	185	6.6	4.7	29.4	230		227
	Фрикадельки из филе кур 90	90	13.11	15.43	7.71	222.43	1.41	136.05
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0.5	0.1	21.2	121	0.29	310
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	4.0	1	28	130		420
Итого за Завтрак			28.16	23.93	90.20	736.00	4	
Обед								
	Суп свекольник с мясными фрикадельками	229	5.0	6.87	13.42	135.0	3.87	70.03
	Картофельное пюре 150(***)	150	3	6	22	153	10.38	146.11
	Котлеты Студенческие 90(***)	90	13.02	18.83	14.22	245.00	0.13	757.04
	Чай с сахаром 200	200	0.1		9	35		300
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	5.00	1.08	33.0	132.0	5.1	421
Итого за Обед			25.43	32.78	84.44	700.00	19.48	
Итого за день			53.59	56.71	211.65	1436.00	23.48	

Рацион: 1 Мл+ОВЗ Весна 23г
2 неделя чт

Сезон: Весна 23г
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Котлеты Студенческие 90(***)	90	13.02	18.83	14.22	282.46	0.13	757.04
	Каша молочная Дружба180	180	5.6	7.6	29.5	209	0.47	210
	Какао с витаминами Витошка 200	200	3.9	3.1	25.16	145	0.42	15
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	4.0	1	28	130		420
Итого за Завтрак			30.02	30.53	96.88	855.46	1.02	
Обед								
	Суп картофельный с лапшой домашней с мясными фрикадельками	224	5.7	5.0	16.8	136	5.28	64.1
	Макаронные изделия отварные 180/5	185	6.6	4.7	39.4	230		227
	Тефтели из говядины с рисом 60/30(***)	90	6.9	10.1	8.7	156		110.06
	Напиток яблочный 200	200			23.5	89	12.48	320
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	4.32	1.08	33.0	132.0	5.1	421
Итого за Обед			23.51	20.87	114.16	737	22.86	
Итого за день			53.53	51.4	228.04	1592.46	23.88	

Рацион: 1 Мл+ОВЗ Весна 23г
2 неделя пт

Сезон: Весна 23г
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Помидоры свежие порционно 60	60	0.52	2.7	2.7	38.24	4.14	13.06
	Запеканка картофельная с мясом 190/6(***)	196	16.75	16.75	24.86	324.29	1.72	122.05
	Напиток яблочный 200	200			23.5	89	12.48	320
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	7.5	1	45	219		420
	Апельсины 250	250	2.25	0.5	26.04	100	150	
Итого за Завтрак			27.02	20.95	87.0	770.53	168.34	
Обед								
	Суп рассольник ленинградский с мясными фрикадельками	229	5.07	6.95	14.78	95.2	5.36	56.06
	Рис припущенный 180У	180	4.52	5.24	46.7	251.83		610.01
	Гуляш из отварного мяса 45/45Н(***)	90	25.56	28.08	6.66	191	1.98	91.06
	Чай с сахаром 200	200	0.1		9	35		300
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	4.32	1.08	25.8	132.0	5.1	421
Итого за Обед			39.57	41.35	102.94	705.00	12.44	
Итого за день			66.59	62.3	225.04	1475.00	180.78	

Составил _____ Зарипова Гузель Мунзиловна Утвердил _____

СОГЛАСОВАНО:



Директор МБОУ СОШ с Сандугач

МР Янаульский район РБ

К.Г.Рахимова.

УТВЕРЖДАЮ:



Директор МАУ «Оператор питания Школьник»

МР Янаульский район РБ

И.К. Гараев

Примерное 2-х недельное меню организации
питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях

МР Янаульский район Республики Башкортостан

Возрастная категория : от 12 и старше лет.

сезон весна

2023г

Рацион: 2 Стр+ОВЗ Весна 23г

1 неделя пн

Сезон: Весна 23г

Возрастная категория: 12 и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Сыр (порциями) 20	20	5.26	5.32		70	0.14	27
	Макаронные изделия отварные 200/8	208	7.36	6.55	43.82	268.18		227.01
	Котлеты рубленые из птицы с томатным соусом	90	8	12	8	180	2.59	8
	Витаминизированный кисель Витошка 200	200			19.2	76	16.08	305
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	7.5	1	45	219		420
Итого за Завтрак			28.42	25.27	115.92	813.18	19.4	
Обед								
	Суп картофельный с лапшой домашней 250(***)	250	2.88	2.75	17.88	110	6.6	64.11
	Фрикадельки мясные 24	24	3.39	2.79	2.46	48.6		66
	Каша гречневая рассыпчатая 180/7	187	10.4	6.8	45.4	288		183
	Гуляш из отварного мяса 45/45Н(***)	90	25.56	28.08	6.66	381	1.98	91.06
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0.5	0.1	31.2	121	0.29	310
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	4.32	1.08	25.8	125.4	5.1	421
Итого за Обед			47.05	41.6	129.4	1074	13.97	
Итого за день			75.47	66.87	245.32	1887.18	33.37	

Рацион: 2 Стр+ОВЗ Весна 23г

1 неделя вт

Сезон: Весна23г

Возрастная категория: 12 и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Азу из говядины 45/45(***)	90	13.91	17.92	2.29	226.64	0.98	94.08
	Рис припущенный 200У	200	5.03	5.83	51.89	279.81		610.02
	Сок фруктовый 200	200	1		20.2	92	1	429
	Хлеб пшеничный витаминизированный 60	60	9	1.2	54	262.8		420.01
Итого за Завтрак			28.94	24.95	128.38	861.25	1.98	
Обед								
	Огурцы свежие порционно 60	60	0.45	2.7	3.9	33	2.3	14.03
	Суп кудрявый 250(***)	250	1.8	4.2	10.7	88	8.52	69.13
	Картофель отварной 200/5(***)	200	3.91	4.46	29.46	177	8.1	144.03
	Куры отварные80(***)	80	20	16.8	0.27	232	0.76	132.09
	Чай с сахаром 200	200	0.1		9	35		300
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	4.32	1.08	25.8	125.4	5.1	421
Итого за Обед			30.58	29.24	79.13	690.4	24.78	
Итого за день			59.52	54.19	207.51	1551.65	26.76	

Рацион: 2 Стр+ОВЗ Весна 23г

1 неделя ср

Сезон: Весна 23г

Возрастная категория: 12 и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Огурцы свежие порционно 60	60	0.45	2.7	3.9	33	2.3	14.03
	Каша гречневая рассыпчатая 180/7	187	10.4	6.8	45.4	288		183
	Тефтели из говядины с рисом 60/30(***)	90	6.9	10.1	8.7	156		110.06
	Напиток яблочный 200	200			23.5	89	12.48	320
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	7.5	1	45	219		420
Итого за Завтрак			25.25	20.6	126.5	785	14.78	
Обед								
	Суп картофельный крупой рисовой 250(***)	250	2.6	2.5	19.3	112	7	63.07
	Фрикадельки мясные 24	24	3.39	2.79	2.46	48.6		66
	Макаронные изделия отварные 180/5	185	6.6	4.7	39.4	230		227
	Котлеты рубленые из птицы п/ф 60	60	8	11	6	158	2.59	8
	Витаминизированный кисель Витошка 200	200			19.2	76	16.08	305
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	4.32	1.08	25.8	125.4	5.1	421
	Сок 0,2	200	1	0.2	20	92	1	429
Итого за Обед			25.91	22.27	132.16	842	31.77	
Итого за день			51.16	42.87	258.66	1627	46.55	

Рацион: 2 Стр+ОВЗ Весна 23г

1 неделя чт

Сезон: Весна 23г

Возрастная категория: 12 и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Помидоры свежие порционно 60	60	0.52	2.7	2.7	38.24	4.14	13.06
	Картофельное пюре 200(***)	200	4.11	6.56	26.67	184.44	13.83	146.09
	Рыба тушеная в томате с овощами 45/45Н(***)	90	13.92	6.96	2.82	129.6	1.52	80.04
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0.5	0.1	31.2	121	0.29	310
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	7.5	1	45	219		420
Итого за Завтрак			26.55	17.32	108.39	692.28	19.78	
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми и гренками 250/20(***)	270	7.9	4.3	31.5	199	4.66	65.07
	Фрикадельки мясные 24	24	3.39	2.79	2.46	48.6		66
	Плов из филе птицы 250У(***)	250	21.13	29.38	51.8	555.18	5.53	131.14
	Напиток яблочный 200	200			23.5	89	12.48	320
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	4.32	1.08	25.8	125.4	5.1	421
Итого за Обед			36.74	37.55	135.06	1017.18	27.77	
Итого за день			63.29	54.87	243.45	1709.46	47.55	

Рацион: 2 Стр+ОВЗ Весна 23г

1 неделя пт

Сезон: Весна 23г

Возрастная категория: 12 и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Масло (порциями) 10	10	0.1	7.25	0.14	66		1
	Каша молочная пшеничная жидкая 200	200	7.22	8.11	35.44	236.67	0.51	209.01
	Чай с сахаром 200	200	0.1		9	35		300
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	7.5	1	45	219		420
	Булочка сдобная 60	60	4.29	5.14	31.54	191.14		257.17
	Яблоки 200	200	0.8		19.59	83.19	37.93	424.01
Итого за Завтрак			20.01	21.5	140.71	831	38.44	
Обед								
	Помидоры свежие порционно 60	60	0.52	2.7	2.7	38.24	4.14	13.06
	Суп борщ с капустой и картофелем 250/10(***)	260	1.7	5	11.6	97	7.94	58.07
	Овощи тушеные с мясом 175(***)	175	15.3	18.4	15.3	292	2.27	113.15
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0.5	0.1	31.2	121	0.29	310
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	4.32	1.08	25.8	125.4	5.1	421
	Печенье шт. 50гр	50	4	6.5	34	215		
Итого за Обед			26.34	33.78	120.6	888.64	19.74	
Итого за день			46.35	55.28	261.31	1719.64	58.18	

Рацион: 2 Стр+ОВЗ Весна 23г

2 неделя пн

Сезон: Весна23г

Возрастная категория: 12 и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Плов из филе птицы 220У	220	18.59	25.85	45.58	488.56	4.87	131
	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0.1		9.3	37	1.12	302
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	7.5	1	45	219		420
	Сок 0,2	200	1	0.2	20	92	1	429
Итого за Завтрак			27.19	27.05	119.88	836.56	6.99	
Обед								
	Суп щи из свежей капусты с картофелем 250/10(***)	260	1.7	5.6	8.4	91	12	55.03
	Фрикадельки мясные 24	24	3.39	2.79	2.46	48.6		66
	Бефстроганов из отварного мяса 45/45У(***)	90	14.34	13.41	3.4	191.73	0.05	93.02
	Картофель отварной 180/5(***)	185	3.5	3.9	26.5	159	7.29	144.04
	Чай с сахаром 200	200	0.1		9	35		300
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	4.32	1.08	25.8	125.4	5.1	421
Итого за Обед			27.35	26.78	75.56	650.73	24.44	
Итого за день			54.54	53.83	195.44	1487.29	31.43	

Рацион: 2 Стр+ОВЗ Весна 23г

2 неделя вт

Сезон: Весна23г

Возрастная категория: 12 и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Запеканка из творога 150/20	170	27.5	19.8	35.1	431	0.55	239
	Каша молочная манная жидкая 180	180	5.4	7.2	26.8	194	0.48	205
	Чай с сахаром 200	200	0.1		9	35		300
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	7.5	1	45	219		420
Итого за Завтрак			40.5	28	115.9	879	1.03	
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми и гренками 250/20(***)	270	7.9	4.3	31.5	199	4.66	65.07
	Каша гречневая рассыпчатая 180/7	187	10.4	6.8	45.4	288		183
	Рыба тушеная в томате с овощами 45/45Н(***)	90	13.92	6.96	2.82	129.6	1.52	80.04
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0.5	0.1	31.2	121	0.29	310
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	4.32	1.08	25.8	125.4	5.1	421
	Печенье шт. 50гр	50	4	6.5	34	215		
Итого за Обед			41.04	25.74	170.72	1078	11.57	
Итого за день			81.54	53.74	286.62	1957	12.6	

Рацион: 2 Стр+ОВЗ Весна 23г

2 неделя ср

Сезон: Весна23г

Возрастная категория: 12 и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Огурцы свежие порционно 60	60	0.45	2.7	3.9	33	2.3	14.03
	Макаронные изделия отварные 200/8	208	7.36	6.55	43.82	268.18		227.01
	Фрикадельки из филе кур 90	90	13.11	15.43	7.71	222.43	1.41	136.05
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0.5	0.1	31.2	121	0.29	310
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	7.5	1	45	219		420
Итого за Завтрак			28.92	25.78	131.63	863.61	4	
Обед								
	Суп свекольник 250/10(***)	260	2	5.1	13.7	108	4.84	70.02
	Фрикадельки мясные 24	24	3.39	2.79	2.46	48.6		66
	Картофельное пюре 200(***)	200	4.11	6.56	26.67	184.44	13.83	146.09
	Котлеты Студенческие 90(***)	90	13.02	18.83	14.22	282.46	0.13	757.04
	Чай с сахаром 200	200	0.1		9	35		300
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	4.32	1.08	25.8	125.4	5.1	421
Итого за Обед			26.94	34.36	91.85	783.9	23.9	
Итого за день			55.86	60.14	223.48	1647.51	27.9	

Рацион: 2 Стр+ОВЗ Весна 23г

2 неделя чт

Сезон: Весна 23г

Возрастная категория: 12 и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Котлеты Студенческие 90(***)	90	13.02	18.83	14.22	282.46	0.13	757.04
	Каша молочная Дружба220	220	6.78	9.33	36.08	256	0.58	210
	Какао с витаминами Витошка 200	200	3.9	3.1	25.16	145	0.42	15
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	7.5	1	45	219		420
Итого за Завтрак			31.2	32.26	120.46	902.46	1.13	
Обед								
	Суп картофельный с лапшой домашней 250(***)	250	2.88	2.75	17.88	110	6.6	64.11
	Фрикадельки мясные 24	24	3.39	2.79	2.46	48.6		66
	Макаронные изделия отварные 200/8	208	7.36	6.55	43.82	268.18		227.01
	Тефтели из говядины с рисом 60/30(***)	90	6.9	10.1	8.7	156		110.06
	Напиток яблочный 200	200			23.5	89	12.48	320
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	4.32	1.08	25.8	125.4	5.1	421
Итого за Обед			24.85	23.27	122.16	797.18	24.18	
Итого за день			56.05	55.53	242.62	1699.64	25.31	

Рацион: 2 Стр+ОВЗ Весна 23г

2 неделя пт

Сезон: Весна 23г

Возрастная категория: 12 и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Помидоры свежие порционно 60	60	0.52	2.7	2.7	38.24	4.14	13.06
	Запеканка картофельная с мясом 210/6(***)	220	18.8	18.8	27.9	364	1.93	122.02
	Напиток яблочный 200	200			23.5	89	12.48	320
	Хлеб пшеничный витаминизированный 70	70	5.25	1.26	31.5	153.3		420.03
Итого за Завтрак			24.57	22.76	85.6	644.54	18.55	
Обед								
	Суп рассольник ленинградский 250/10(***)	250	2.1	5.2	15.4	119	6.7	56.07
	Фрикадельки мясные 24	24	3.39	2.79	2.46	48.6		66
	Рис припущенный 200У	200	5.03	5.83	51.89	279.81		610.02
	Гуляш из отварного мяса 45/45Н(***)	45/45	25.56	28.08	6.66	381	1.98	91.06
	Чай с сахаром 200	200	0.1		9	35		300
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	4.32	1.08	25.8	125.4	5.1	421
	Шоколад Аленка 20гр	20	1.4	6.8	10.6	110		774
Итого за Обед			41.9	49.78	121.81	1098.81	13.78	
Итого за день			66.47	72.54	207.41	1743.35	32.33	

Составил _____ Заринова Гузель Мунзиловна Утвердил _____