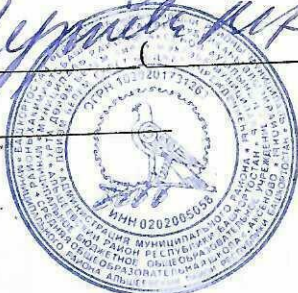


СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Дата



УТВЕРЖДАЮ

ИП Резяпова Г.Р.

Директор

А.Я. Резяпов

Дата

30/11 - 2023



Примерное 2-х недельное меню  
для организации питания обучающихся  
из ММС  
с 7 до 11 лет и 12 лет и старше  
в муниципальных бюджетных  
образовательных учреждениях  
МР Альшеевский район РБ.

(зима)

Примерное меню и пищевая ценность, приготовляемых блюд (лист 1)

| Рацион: (1-4 классы) |                             | День: понедельник |                      | Сезон: зима                    |    |                         |                |               |  |
|----------------------|-----------------------------|-------------------|----------------------|--------------------------------|----|-------------------------|----------------|---------------|--|
|                      |                             | Неделя: 1         |                      | Возрастная категория: 7-11 лет |    |                         |                |               |  |
| Прием пищи           | Наименование блюда          | Выход блюда       | Пищевые вещества (г) |                                |    | Энергетическая ценность | № рецептур уры | Стоимость руб |  |
|                      |                             |                   | Б                    | Ж                              | У  |                         |                |               |  |
| Завтрак              |                             |                   |                      |                                |    |                         |                |               |  |
|                      | Сосиска детская             | 55                | 6                    | 15                             |    | 163                     | 192            |               |  |
|                      | Макаронные изделия отварные | 150/4             | 6                    | 4                              | 37 | 204                     | 77,01          |               |  |
|                      | Соус томатный               | 30                |                      | 1                              | 2  | 22                      | 593,01         |               |  |
|                      | Напиток из свежих мороженых | 200/10            | 1                    |                                | 21 | 89                      | 102,03         |               |  |
|                      | Итого                       | 10                |                      |                                | 7  | 25                      | 54,01          |               |  |
|                      | Пшеница                     |                   |                      |                                |    |                         |                |               |  |
|                      | Хлеб пшеничный              | 50                | 4                    | 1                              | 24 | 123                     | 207            |               |  |
| Итого за завтрак     |                             | 509               | 17                   | 21                             | 91 | 626                     |                | 64,44         |  |

| Рацион: дети из МНС<br>(5-11 классов) |                                     | Неделя: 1      |                      | Возрастная категория: 12 лет и старше |    |                            |                    |           |
|---------------------------------------|-------------------------------------|----------------|----------------------|---------------------------------------|----|----------------------------|--------------------|-----------|
| Прием пищи                            | Наименование блюда                  | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |                                       |    | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептур<br>ы | Стоимость |
|                                       |                                     |                | Б                    | Ж                                     | У  |                            |                    |           |
| завтрак                               |                                     |                |                      |                                       |    |                            |                    |           |
|                                       | Сосиска Детская                     | 55             | 6                    | 15                                    |    | 163                        | 192                |           |
|                                       | Макаронные изделия отварные         | 180/5          | 7                    | 4                                     | 44 | 246                        | 77,02              |           |
|                                       | Соус томатный                       | 40             | 1                    | 3                                     | 3  | 31                         | 593,02             |           |
|                                       | Напиток из свежих мороженых<br>ягод | 200/10         | 1                    |                                       | 21 | 89                         | 102,03             |           |
|                                       | Пшеница                             | 10             |                      |                                       | 7  | 25                         | 54,01              |           |
|                                       | Хлеб пшеничный                      | 50             | 4                    | 1                                     | 24 | 123                        | 207                |           |
| Итого за завтрак                      |                                     | 550            | 19                   | 23                                    | 99 | 677                        |                    | 73,20     |

Примерное меню и пищевая ценность, приготовляемых блюд (лист 2)

| Рацион: (1-4 классы) |                            | День: вторник                  |                      | Сезон: зима |    |                         |                |           |
|----------------------|----------------------------|--------------------------------|----------------------|-------------|----|-------------------------|----------------|-----------|
| Неделя: 1            |                            | Возрастная категория: 7-11 лет |                      |             |    |                         |                |           |
| Прием пищи           | Наименование блюда         | Выход блюда                    | Пищевые вещества (г) |             |    | Энергетическая ценность | № рецептур уры | Стоимость |
|                      |                            |                                | Б                    | Ж           | У  |                         |                |           |
| завтрак              |                            |                                |                      |             |    |                         |                |           |
|                      | Каша гречневая рассыпчатая | 150/4                          | 9                    | 6           | 39 | 265                     | 65             |           |
|                      | Куры отварные (безра)      | 70                             | 18                   | 15          |    | 229                     | 521            |           |
|                      | Соус томатный              | 30                             |                      | 2           | 2  | 24                      | 593,01         |           |
|                      | Чай витаминный             | 200/5                          |                      |             | 11 | 39                      | 102,04         |           |
|                      | Масло сливочное            | 8                              |                      | 7           |    | 60                      | 159            |           |
|                      | Хлеб пшеничный             | 50                             | 4                    | 1           | 24 | 123                     | 207            |           |
| Итого за завтрак     |                            | 517                            | 31                   | 31          | 76 | 740                     |                | 64,44     |

| Рацион: дети из МНС (5-11 классы) |                            | Неделя: 1   |                      | Возрастная категория: 12 лет и старше |    |                         |            |           |
|-----------------------------------|----------------------------|-------------|----------------------|---------------------------------------|----|-------------------------|------------|-----------|
| Прием пищи                        | Наименование Блюда         | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |                                       |    | Энергетическая ценность | № рецептур | стоимость |
|                                   |                            |             | Б                    | Ж                                     | У  |                         |            |           |
| завтрак                           |                            |             |                      |                                       |    |                         |            |           |
|                                   | Каша гречневая рассыпчатая | 180/5       | 10                   | 7                                     | 45 | 288                     | 65,02      |           |
|                                   | Куры отварные (безра)      | 70          | 18                   | 15                                    |    | 229                     | 521        |           |
|                                   | Соус томатный              | 40          |                      | 1                                     | 2  | 22                      | 593,01     |           |
|                                   | Чай витаминный             | 200/5       |                      |                                       | 11 | 39                      | 102,04     |           |
|                                   | Масло сливочное            | 10          |                      | 7                                     |    | 66                      | 159        |           |
|                                   | Хлеб пшеничный             | 50          | 4                    | 1                                     | 24 | 123                     | 207        |           |
| Итого за завтрак                  |                            | 550         | 32                   | 31                                    | 82 | 767                     |            | 73,20     |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: среда

Сезон: зима

Рацион: (1-4 классы)

Несем: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

| Рацион: 1-4 (класс) |                           | Исход.      |                      |    |     |                         |            |           |
|---------------------|---------------------------|-------------|----------------------|----|-----|-------------------------|------------|-----------|
| Прием пищи          | Наименование блюда        | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность | № рецептур | Стоимость |
|                     |                           |             | Б                    | Ж  | У   |                         |            |           |
| завтрак             |                           | 60          | 1                    | 3  | 5   | 52                      | 5,04       |           |
|                     | Салат из квашеной капусты |             | 13                   | 23 | 36  | 383                     | 64,01      |           |
|                     | Плов из куриного филе     | 180         |                      |    | 10  | 42                      | 94,02      |           |
|                     | Чай с лимоном и сахаром   | 200/7       |                      |    |     |                         |            |           |
|                     |                           | 25          | 4                    | 5  | 35  | 221                     | 100,01     |           |
|                     | Печенье Сдобная           |             | 4                    | 1  | 24  | 123                     | 207        |           |
|                     | Хлеб пшеничный            | 50          | 22                   | 32 | 110 | 821                     |            | 64,41     |
| Итого за завтрак    |                           | 522         |                      |    |     |                         |            |           |

Рацион: дети из МНС

День: среда

Сезон: зима

(5-11 классы)

Несем: 1

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Рацион (с. 11 карты) |                           |             |                      |    |     |                         |            |           |  |
|----------------------|---------------------------|-------------|----------------------|----|-----|-------------------------|------------|-----------|--|
| Прием пищи           | Наименование блюда        | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность | № рецептур | Стоимость |  |
|                      |                           |             | Б                    | Ж  | У   |                         |            |           |  |
| Завтрак              |                           |             |                      |    |     |                         |            |           |  |
|                      | Салат из квашеной капусты | 60          | 1                    | 3  | 5   | 52                      | 64,06      |           |  |
|                      | Плов из куриного филе     | 200         | 14                   | 25 | 40  | 420                     | 64,02      |           |  |
|                      | Чай с лимоном и сахаром   | 200/7       |                      |    | 10  | 42                      | 94,02      |           |  |
|                      | Печенье Сдобная           | 30          | 5                    | 6  | 38  | 229                     | 100,01     |           |  |
|                      | Хлеб пшеничный            | 50          | 4                    | 1  | 24  | 123                     | 207        |           |  |
| Итого за завтрак     |                           | 547         | 24                   | 35 | 117 | 866                     |            | 73,20     |  |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: четверг

Сезон: зима

Рацион: (1-4 классы)

Несем: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

| Рацион: ( 1-4 классы) |                                        | Получено: 1 |                      | всего |    | всего                   |            | всего     |  | всего |  |
|-----------------------|----------------------------------------|-------------|----------------------|-------|----|-------------------------|------------|-----------|--|-------|--|
| Прием пищи            | Наименование блюд                      | Выход блюд  | Пищевые вещества (г) |       |    | Энергетическая ценность | № рецептур | Стоимость |  |       |  |
|                       |                                        |             | Б                    | Ж     | У  |                         |            |           |  |       |  |
| Завтрак               |                                        |             |                      |       |    |                         |            |           |  |       |  |
|                       | Салат "Здоровье"                       | 60          | 1                    | 3     | 5  | 52                      | 34,01      |           |  |       |  |
|                       | Картофельное пюре                      | 150/4       | 3                    | 5     | 26 | 151                     | 107,01     |           |  |       |  |
|                       | Рыба (филе) тушеная в томате с овощами | 30/40       | 6                    | 4     | 2  | 215                     | 185        |           |  |       |  |
|                       | Кисель из концентрата                  | 200         |                      |       | 10 | 40                      | 303        |           |  |       |  |
|                       | Хлеб пшеничный                         | 50          | 4                    | 1     | 24 | 123                     | 207        |           |  |       |  |
| Итого за завтрак      |                                        | 534         | 14                   | 13    | 67 | 581                     |            | 64,44     |  |       |  |

Рацион: дети из МНС

День: четверг

Сезон: зима

(5-11 классы)

Несем: 1

Возрастная категория: 12 лет и старше

| (5-11 классы)    |                                       | Итого за завтрак |                      |    |    |                         | Энергетическая ценность |           | № рецептур |       | стоимость |  |
|------------------|---------------------------------------|------------------|----------------------|----|----|-------------------------|-------------------------|-----------|------------|-------|-----------|--|
| Прием пищи       | Наименование блюда                    | Выход блюда      | Пищевые вещества (г) |    |    | Энергетическая ценность | № рецептур              | стоимость |            |       |           |  |
|                  |                                       |                  | Б                    | Ж  | У  |                         |                         |           |            |       |           |  |
| Завтрак          |                                       |                  |                      |    |    |                         |                         |           |            |       |           |  |
|                  | Салат "Здоровье"                      | 60               | 1                    | 3  | 5  | 52                      | 34,01                   |           |            |       |           |  |
|                  | Картофельное пюре                     | 180/5            | 4                    | 5  | 26 | 168                     | 107,02                  |           |            |       |           |  |
|                  | Рыба(филе) тушеная в томате с овощами | 30/40            | 6                    | 4  | 2  | 215                     | 185                     |           |            |       |           |  |
|                  | Кисель из концентрата                 | 200              |                      |    | 10 | 40                      | 303                     |           |            |       |           |  |
|                  | Хлеб пшеничный                        | 50               | 4                    | 1  | 24 | 123                     | 207                     |           |            |       |           |  |
| Итого за завтрак |                                       | 565              | 15                   | 13 | 67 | 598                     |                         |           |            | 73,20 |           |  |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

| Рацион: (1-4 классы) |                       | День: пятница |                      | Сезон: зима |    | Возрастная категория: 7-11 лет |                |           |
|----------------------|-----------------------|---------------|----------------------|-------------|----|--------------------------------|----------------|-----------|
|                      |                       | Неделя: 1     |                      |             |    |                                |                |           |
| Прим пищи            | Наименование Блюда    | Выход Блюда   | Пищевые вещества (г) |             |    | Энергетическая ценность        | № рецептур уры | Стоимость |
|                      |                       |               | Б                    | Ж           | У  |                                |                |           |
| завтрак              | Каша рисовая молочная | 150/4         | 4                    | 6           | 22 | 184                            | 71             |           |
|                      | Чай с сахаром         | 200           |                      |             | 10 | 40                             | 92,04          |           |
|                      | Хлеб пшеничный        | 60            | 4,7                  | 0,6         | 29 | 147,6                          | 207            |           |
|                      | Сыр голландский       | 10            | 2                    | 3           |    | 38                             | 493            |           |
|                      | Фрукты                | 140           | 1                    | 1           | 14 | 66                             | 101,02         |           |
| Итого за завтрак     |                       | 564           | 11,7                 | 10,6        | 75 | 475,6                          |                | 64,44     |

| Рацион: дети из ММС (5-11 классов) |                       | Неделя: 1   |                      | Возрастная категория: 12 лет и старше |    |                         |            |           |
|------------------------------------|-----------------------|-------------|----------------------|---------------------------------------|----|-------------------------|------------|-----------|
| Пример пищи                        | Наименование блюда    | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |                                       |    | Энергетическая ценность | № рецептур | Стоимость |
|                                    |                       |             | Б                    | Ж                                     | У  |                         |            |           |
| завтрак                            | Каша рисовая молочная | 180/4,5     | 5                    | 8                                     | 30 | 200                     | 72,01      |           |
|                                    | Чай с сахаром         | 200         |                      |                                       | 10 | 40                      | 92,04      |           |
|                                    | Хлеб пшеничный        | 60          | 4,7                  | 0,6                                   | 29 | 147,6                   | 207        |           |
|                                    | Сыр голландский       | 10          | 2                    | 3                                     |    | 38                      | 493        |           |
|                                    | Фрукты                | 140         | 1                    | 1                                     | 14 | 66                      | 101,02     |           |
| Итого за завтрак                   |                       | 594,5       | 12,7                 | 12,6                                  | 83 | 491,6                   |            | 73,20     |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

|                      |                                  |                   |                      |             |      |                                |            |           |
|----------------------|----------------------------------|-------------------|----------------------|-------------|------|--------------------------------|------------|-----------|
| Рацион: (1-4 классы) |                                  | День: понедельник |                      | Сезон: зима |      | Возрастная категория: 7-11 лет |            |           |
|                      |                                  | Неделя: 2         |                      |             |      |                                |            |           |
| Прим пищи            | Наименование блюда               | Выход блюда       | Пищевые вещества (г) |             |      | Энергетическая ценность        | № рецептур | стоимость |
|                      |                                  |                   | Б                    | Ж           | У    |                                |            |           |
| завтрак              | Макаронные изделия отварные      | 150/4             | 6                    | 4           | 37   | 204                            | 77,01      |           |
|                      | Куры отварные (безра)            | 70                | 18                   | 15          |      | 229                            | 521        |           |
|                      | Сыр томатный                     | 30                |                      | 2           | 2    | 24                             | 593,01     |           |
|                      | Напиток из свежих мороженых ягод | 200/10            | 1                    |             | 21   | 89                             | 102,03     |           |
|                      | Повидло                          | 10                | 0,04                 |             | 0,5  | 25                             | 54,01      |           |
|                      | Хлеб пшеничный                   | 50                | 4                    | 1           | 24   | 123                            | 207        |           |
|                      |                                  | 524               | 29,04                | 22          | 84,5 | 694                            |            | 64,44     |
|                      | Итого за завтрак                 |                   |                      |             |      |                                |            |           |

| Рацион: дети из ММС (5-11 классов) |                                  | День: понедельник |                      | Сезон: зима |      | Возрастная категория: 12 лет и старше |            |           |
|------------------------------------|----------------------------------|-------------------|----------------------|-------------|------|---------------------------------------|------------|-----------|
| Неделя: 2                          |                                  |                   |                      |             |      |                                       |            |           |
| Примечание                         | Наименование блюда               | Выход блюда       | Пищевые вещества (г) |             |      | Энергетическая ценность               | № рецептур | Стоимость |
|                                    |                                  |                   | Б                    | Ж           | У    |                                       |            |           |
| завтрак                            | Макаронные изделия отварные      | 180/5             | 7                    | 4           | 44   | 246                                   | 77,02      |           |
|                                    | Куры отварные (безра)            | 70                | 18                   | 15          |      | 229                                   | 521        |           |
|                                    | Сыр томатный                     | 40                | 1                    | 3           | 3    | 31                                    | 593,02     |           |
|                                    | Напиток из свежих мороженых ягод | 200/10            | 1                    |             | 21   | 89                                    | 102,03     |           |
|                                    | Повидло                          | 10                | 0,04                 |             | 0,5  | 25                                    | 54,01      |           |
|                                    | Хлеб пшеничный                   | 50                | 4                    | 1           | 24   | 123                                   | 207        |           |
|                                    | Итого за завтрак                 | 555               | 31,04                | 23          | 92,5 | 743                                   |            | 73,20     |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

|                      |                             |               |                      |             |    |                                |                |                |
|----------------------|-----------------------------|---------------|----------------------|-------------|----|--------------------------------|----------------|----------------|
| Рацион: (1-4 классы) |                             | День: вторник |                      | Сезон: зима |    | Возрастная категория: 7-11 лет |                |                |
|                      |                             | Неделя: 2     |                      |             |    |                                |                |                |
| Прием пищи           | Наименование блюда          | Выход блюда   | Пищевые вещества (г) |             |    | Энергетическая ценность        | № рецепта упр. | Стоимость руб. |
|                      |                             |               | Б                    | Ж           | У  |                                |                |                |
| завтрак              | Салат "Степной"             | 60            | 1                    | 3           | 5  | 47                             | 447            |                |
|                      | Капша гречневая рассыпчатая | 150/4         | 9                    | 6           | 39 | 265                            | 65             |                |
|                      | Азу из говядины             | 35/30         | 10                   | 14          | 2  | 170                            | 44,06          |                |
|                      | Чай с сахаром               | 200           |                      |             | 9  | 40                             | 92,02          |                |
|                      | Хлеб пшеничный              | 50            | 4                    | 1           | 24 | 123                            | 207            |                |
|                      | Итого за завтрак            | 529           | 24                   | 24          | 79 | 645                            |                | 64,44          |

| Рацион: дети из ММС (5-11 классов) |                             | Неделя: 2   |                      | Возрастная категория: 12 лет и старше |    |                         |            |           |
|------------------------------------|-----------------------------|-------------|----------------------|---------------------------------------|----|-------------------------|------------|-----------|
| Прием пищи                         | Наименование блюда          | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |                                       |    | Энергетическая ценность | № рецептур | Стоимость |
|                                    |                             |             | Б                    | Ж                                     | У  |                         |            |           |
| завтрак                            |                             |             |                      |                                       |    |                         |            |           |
|                                    | Салат "Степной"             | 60          | 1                    | 3                                     | 5  | 47                      | 447        |           |
|                                    | Капша гречневая рассыпчатая | 180/5       | 10                   | 7                                     | 45 | 288                     | 65,02      |           |
|                                    | Азу из говядины             | 35/50       | 10                   | 17                                    | 3  | 209                     | 44,08      |           |
|                                    | Чай с сахаром               | 200         |                      |                                       | 9  | 40                      | 92,02      |           |
|                                    | Хлеб пшеничный              | 50          | 4                    | 1                                     | 24 | 123                     | 207        |           |
| Итого за завтрак                   |                             | 580         | 25                   | 28                                    | 86 | 707                     |            | 73,20     |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

|                      |                     |                  |                      |             |     |                                |                    |
|----------------------|---------------------|------------------|----------------------|-------------|-----|--------------------------------|--------------------|
| Рацион: (1-4 классы) |                     | День: среда      |                      | Сезон: зима |     | Возрастная категория: 7-11 лет |                    |
| Неделя: 2            |                     | Итого за завтрак |                      |             |     |                                |                    |
| Прием пищи           | Наименование блюда  | Выход блюда      | Пищевые вещества (г) |             |     | Энергетическая ценность        | № рецептурных блюд |
|                      |                     |                  | Б                    | Ж           | У   |                                |                    |
| завтрак              |                     |                  |                      |             |     |                                |                    |
|                      | Винегрет овощной    | 60               | 1                    | 2           | 5   | 39                             | 45,02              |
|                      | Плов из говядины    | 150              | 11                   | 13          | 31  | 284                            | 446,02             |
|                      | Напиток абрикотовый | 200/20           |                      |             | 8   | 32                             | 102,09             |
|                      | Мармелад            | 20               |                      |             | 16  | 64                             | 532                |
|                      | Хлеб пшеничный      | 50               | 4                    | 1           | 24  | 123                            | 207                |
| Итого за завтрак     | 500                 | 16               | 16                   | 84          | 542 | 64,44                          |                    |

| Рацион: Дети из ММС (5-11 классов) |                     | Неделя: 2   |                      | Возрастная категория: 12 лет и старше |    |                         |            |           |       |
|------------------------------------|---------------------|-------------|----------------------|---------------------------------------|----|-------------------------|------------|-----------|-------|
| Прием пищи                         | Наименование блюда  | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |                                       |    | Энергетическая ценность | № рецептур | Стоимость |       |
|                                    |                     |             | Б                    | Ж                                     | У  |                         |            |           |       |
| завтрак                            |                     | 60          | 1                    | 2                                     | 5  | 39                      | 45,02      |           |       |
|                                    | Винегрет овощной    |             |                      | 14                                    | 18 | 41                      | 379        | 461,03    |       |
|                                    | Плов из говядины    | 200         |                      |                                       | 8  | 32                      | 102,09     |           |       |
|                                    | Напиток абрикотовый | 200/20      |                      |                                       | 16 | 64                      | 532        |           |       |
|                                    | Мармелад            | 20          |                      |                                       | 4  | 1                       | 24         | 123       | 207   |
|                                    | Хлеб пшеничный      | 50          |                      |                                       | 19 | 21                      | 94         | 637       | 73,20 |
| Итого за завтрак                   |                     | 550         |                      |                                       |    |                         |            |           |       |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

|                      |                                      |                |                      |             |    |                                |            |           |
|----------------------|--------------------------------------|----------------|----------------------|-------------|----|--------------------------------|------------|-----------|
| Рацион: (1-4 классы) |                                      | Дети: четверть |                      | Сезон: зима |    | Возрастная категория: 7-11 лет |            |           |
| Итого за завтрак     |                                      | Целевая: 2     |                      | Поступки: 2 |    |                                |            |           |
| Прием пищи           | Наименование Блюда                   | Выход блюда    | Пищевые вещества (г) |             |    | Энергетическая ценность        | № рецептур | Стоимость |
|                      |                                      |                | Б                    | Ж           | У  |                                |            |           |
| завтрак              | Салат Витаминный                     | 60             | 1                    | 3           | 7  | 62                             | 113        |           |
|                      | Жаркое по-домашнему из куриного филе | 180            | 13                   | 15          | 24 | 261                            | 51,11      |           |
|                      | Печенье Сдобное                      | 25             | 10                   | 14          | 2  | 170                            | 44,04      |           |
|                      | Чай с лимоном и сахаром              | 200/7          |                      |             | 10 | 42                             | 94,02      |           |
|                      | Хлеб пшеничный                       | 50             | 4                    | 1           | 24 | 123                            | 207        |           |
| Итого за завтрак     |                                      | 522            | 28                   | 33          | 67 | 658                            |            | 64,44     |

| Рацион: дети из ММС<br>(5-11 классов) |                                         | Дети: 2        |                      |    | Возрастная категория: 12 лет и старше |                            |                     |           |
|---------------------------------------|-----------------------------------------|----------------|----------------------|----|---------------------------------------|----------------------------|---------------------|-----------|
| Прием пищи                            | Наименование блюда                      | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |    |                                       | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептур<br>сы | стоимость |
|                                       |                                         |                | Б                    | Ж  | У                                     |                            |                     |           |
| завтрак                               | Салат Витаминный                        | 60             | 1                    | 3  | 7                                     | 62                         | 113                 |           |
|                                       | Жаркое по-домашнему из<br>куриного филе | 200            | 14                   | 17 | 17                                    | 290                        | 51,12               |           |
|                                       | Печенье Сдобное                         | 25             | 10                   | 14 | 2                                     | 170                        | 44,04               |           |
|                                       | Чай с лимоном и сахаром                 | 200/7          |                      |    | 10                                    | 42                         | 94,02               |           |
|                                       | Хлеб пшеничный                          | 50             | 4                    | 1  | 24                                    | 123                        | 207                 |           |
|                                       | Итого за завтрак                        | 567            | 29                   | 35 | 60                                    | 687                        |                     | 73,20     |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

| Рацион: (1-4 классы) |                      | День: пятница |                      | Сезон: зима |      | Возрастная категория: 7-11 лет |            |           |
|----------------------|----------------------|---------------|----------------------|-------------|------|--------------------------------|------------|-----------|
| Наследие: 2          |                      |               |                      |             |      |                                |            |           |
| Прием пищи           | Наименование Блюда   | Выход Блюда   | Пищевые вещества (г) |             |      | Энергетическая ценность        | № рецептур | Стоимость |
|                      |                      |               | Б                    | Ж           | У    |                                |            |           |
| завтрак              |                      |               | 5                    | 6           | 25   | 177                            | 74         |           |
|                      | Каша молочная Дружба | 150/4         |                      |             |      |                                |            |           |
|                      | Чай витаминный       | 200/5         |                      |             | 11   | 39                             | 102,04     |           |
|                      | Масло сливочное      | 10            | 0,08                 | 7,25        | 0,13 | 66,1                           | 159        |           |
|                      | Хлеб пшеничный       | 50            | 4                    | 1           | 24   | 123                            | 207        |           |
|                      | Фрукты 140           | 1 шт          | 1                    | 1           | 14   | 66                             | 101,02     |           |
| Итого за завтрак     |                      | 559           | 10,08                | 15,25       | 74,1 | 471,1                          |            | 64,44     |
| Итого за период      |                      | 5280          | 202,8                | 217,85      | 808  | 6253,7                         |            | 65,44     |
| В среднем за период  |                      | 528           | 20,28                | 21,785      | 80,8 | 625,37                         |            | 66,44     |

| Рацион: Дети из ММС<br>(5-11 классов) |                      | Целевая: 2  |                      | Возрастная категория: 12 лет и старше |       |                         |            |           |
|---------------------------------------|----------------------|-------------|----------------------|---------------------------------------|-------|-------------------------|------------|-----------|
| Прием пищи                            | Наименование блюда   | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |                                       |       | Энергетическая ценность | № рецептур | стоимость |
|                                       |                      |             | Б                    | Ж                                     | У     |                         |            |           |
| завтрак                               |                      |             |                      |                                       |       |                         |            |           |
|                                       | Каша молочная Дружба | 180/4,5     | 6                    | 8                                     | 33    | 217                     | 74,02      |           |
|                                       | Чай витаминный       | 200/5       |                      |                                       | 11    | 39                      | 102,04     |           |
|                                       | Масло сливочное      | 10          | 0,08                 | 7,25                                  | 0,13  | 66,1                    | 159        |           |
|                                       | Хлеб пшеничный       | 50          | 4                    | 1                                     | 24    | 123                     | 207        |           |
|                                       | Фрукты 140           | 1 шт        | 1                    | 1                                     | 14    | 66                      | 101,02     |           |
| Итого за завтрак                      |                      | 559         | 11,08                | 17,25                                 | 82,13 | 511,1                   |            | 73,20     |
| Итого за завтрак                      |                      | 5617,5      | 217,8                | 238,85                                | 862,6 | 6684,7                  |            | 74,20     |
| Итого за завтрак                      |                      | 561,75      | 21,78                | 23,885                                | 86,26 | 668,47                  |            | 75,20     |