Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Осень 12 шк 10дн 2025 7-11 лет **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с сахаром	220	9,4	6,5	52,4	305,9	173
	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Чай с лимоном	200	0,1		13,7	55,9	377
	Хлеб зерновой пшеничный	30	2,6	0,5	8,8	50,4	13 001
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	30	1,8	0,3	13,3	63	13 003
Итого за Завтрак		580	14,3	7,7	98	522,2	
Обед							
	Салат из белокачанной капусты	60	0,9	3	5,4	53,8	45
	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	250	7,2	6,4	22,2	175,5	102
	Гренки из пшеничного хлеба	40	4,8	0,5	31	148,1	115
	Котлеты рубленые из птицы в сметанно-томатном соусе	90	9,2	14	12,1	211,7	294
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	6,4	7,5	37,6	243,8	171
	Компот из смеси сухофруктов	200	6,6	0,9	320,1	1328	349
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	30	1,8	0,3	13,3	63	13 003
Итого за Обед		820	36,9	32,6	441,7	2223,9	
Итого за день		1 400	51,2	40,3	539,7	2746,1	

Составил _____ ИП Платова Р.А

Утвердил _____

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Осень 12 шк 10дн 2025 12 лет и старше **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с сахаром	250	10,7	7,4	59,5	347,6	173
	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Чай с лимоном	200	0,1		13,7	55,9	377
	Хлеб зерновой пшеничный	40	3,5	0,7	11,8	67,2	13 001
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,3	0,4	17,8	84	13 003
Итого за Завтрак		630	17	8,9	112,6	601,7	
Обед							
	Салат из белокачанной капусты	60	0,9	3	5,4	53,8	45
	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	250	7,2	6,4	22,2	175,5	102
	Гренки из пшеничного хлеба	50	6	0,6	38,7	185,1	115
	Котлеты рубленые из птицы в сметанно-томатном соусе	90	9,2	14	12,1	211,7	294
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	180	7,7	9	45,1	292,5	171
	Компот из смеси сухофруктов	200	6,6	0,9	320,1	1328	349
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	30	1,8	0,3	13,3	63	13 003
Итого за Обед		860	39,4	34,2	456,9	2309,6	
Итого за день		1 490	56,4	43,1	569,5	2911,3	

Составил _____ ИП Платова Р.А

Утвердил _____

(лист 2)

Рацион: Осень 12 шк 10дн 2025 7-11 лет **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,7	5	56,3	52
	Котлеты рубленые из птицы в сметанно-томатном соусе	90	9,2	14	12,1	211,7	294
	Макаронные изделия отварные.	150	5,8	0,7	37	177,5	202
	Чай с лимоном	222	0,1		15,2	62	377
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	30	1,8	0,3	13,3	63	13 003
Итого за Завтрак		552	17,8	18,7	82,6	570,5	
Обед							
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,4	0,1	1,1	7,2	71,01
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3,7	21	130	103
	Котлеты или биточки рыбные в сметанно-томатном соусе	90	6,2	5	8,6	103,5	234
	Рис отварной.	150	3,8	5,8	40	227,7	304
	Компот из смеси сухофруктов	200	6,6	0,9	320,1	1328	349
	Хлеб зерновой пшеничный	60	5,3	1	17,6	100,8	13 001
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,3	0,4	17,8	84	13 003
Итого за Обед		850	27,6	16,9	426,2	1981,2	
Итого за день		1 402	45,4	35,6	508,8	2551,7	

Составил _____ ИП Платова Р.А

Утвердил _____

(лист 2)

Рацион: Осень 12 шк 10дн 2025 12 лет и старше **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,7	5	56,3	52
	Котлеты рубленые из птицы в сметанно-томатном соусе	90	9,2	14	12,1	211,7	294
	Макаронные изделия отварные	150	5,6	4,8	36	209,4	309
	Чай с лимоном	222	0,1		15,2	62	377
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,3	0,4	17,8	84	13 003
Итого за Завтрак		562	18,1	22,9	86,1	623,4	
Обед							
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,4	0,1	1,1	7,2	71,01
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3,7	21	130	103
	Котлеты или биточки рыбные в сметанно-томатном соусе	90	6,2	5	8,6	103,5	234
	Рис отварной.	150	3,8	5,8	40	227,7	304
	Компот из смеси сухофруктов	200	6,6	0,9	320,1	1328	349
	Хлеб зерновой пшеничный	60	5,3	1	17,6	100,8	13 001
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,3	0,4	17,8	84	13 003
Итого за Обед		850	27,6	16,9	426,2	1981,2	
Итого за день		1 412	45,7	39,8	512,3	2604,6	

Составил _____ ИП Платова Р.А

Утвердил _____

(лист 3)

Рацион: Осень 12 шк 10дн 2025 7-11 лет **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога с молочным соусом	150	19,1	14,3	24,8	308,2	223
	Чай с молоком или сливками	200	2,3	1,7	16,4	90,6	378
	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Хлеб зерновой пшеничный	40	3,5	0,7	11,8	67,2	13 001
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	30	1,8	0,3	13,3	63	13 003
Итого за Завтрак		520	27,1	17,4	76,1	576	
Обед							
	Винегрет овощной	60	8,3	60,1	39,3	732	67
	Суп из овощей	250	2	6	11,3	108	99
	Оладьи из печени	60	10,5	14,6	7,3	202,8	282
	Соус сметанный с луком	30	0,1	0,5	0,5	6,7	332
	Каша рассыпчастая гречневая	150	8,6	6,1	38,6	243,8	302
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,8	0,2	5,2	32,4	389
	Хлеб зерновой пшеничный	40	3,5	0,7	11,8	67,2	13 001
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,3	0,4	17,8	84	13 003
Итого за Обед		810	37,1	88,6	131,8	1476,9	
Итого за день		1 330	64,2	106	207,9	2052,9	

Составил _____ ИП Платова Р.А

Утвердил _____

(лист 3)

Рацион: Осень 12 шк 10дн 2025 12 лет и старше **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога с молочным соусом	180	22,9	17,2	29,7	369,8	223
	Чай с молоком или сливками	200	2,3	1,7	16,4	90,6	378
	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Хлеб зерновой пшеничный	40	3,5	0,7	11,8	67,2	13 001
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	30	1,8	0,3	13,3	63	13 003
Итого за Завтрак		550	30,9	20,3	81	637,6	
Обед							
	Винегрет овощной	60	8,3	60,1	39,3	732	67
	Суп из овощей	250	2	6	11,3	108	99
	Оладьи из печени	60	10,5	14,6	7,3	202,8	282
	Соус сметанный с луком	30	0,1	0,5	0,5	6,7	332
	Каша рассыпчастая гречневая	150	8,6	6,1	38,6	243,8	302
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,8	0,2	5,2	32,4	389
	Хлеб зерновой пшеничный	40	3,5	0,7	11,8	67,2	13 001
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,3	0,4	17,8	84	13 003
Итого за Обед		810	37,1	88,6	131,8	1476,9	
Итого за день		1 360	68	108,9	212,8	2114,5	

Составил _____ ИП Платова Р.А

Утвердил _____

(лист 4)

Рацион: Осень 12 шк 10дн 2025 7-11 лет **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Котлеты рубленые из птицы в сметанном соусе	90	9,1	13,2	11,8	202,8	294
	Макаронные изделия отварные.	150	5,8	0,7	37	177,5	202
	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Чай с сахаром	215	0,1		15	60	376
	Хлеб зерновой пшеничный	30	2,6	0,5	8,8	50,4	13 001
Итого за Завтрак		585	18	14,8	82,4	537,7	
Обед							
	Икра кабачковая консервированная	60	1,1	5,3	4,6	71,4	
	Рассольник ленинградский	250	2,4	6,2	17,2	134,3	96
	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	60	7,5	12,5	4,9	162,6	297
	Соус сметанный с луком	30	0,1	0,5	0,5	6,7	332
	Рис отварной.	150	3,8	5,8	40	227,7	304
	Компот из смеси сухофруктов	200	6,6	0,9	320,1	1328	349
	Хлеб зерновой пшеничный	40	3,5	0,7	11,8	67,2	13 001
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,3	0,4	17,8	84	13 003
Итого за Обед		830	27,3	32,3	416,9	2081,9	
Итого за день		1 415	45,3	47,1	499,3	2619,6	

Составил ИП Платова Р.А. Утвердил

(лист 4)

Рацион: Осень 12 шк 10дн 2025 12 лет и старше **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Котлеты рубленые из птицы в сметанном соусе	90	9,1	13,2	11,8	202,8	294
	Макаронные изделия отварные.	150	5,8	0,7	37	177,5	202
	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Чай с сахаром	215	0,1		15	60	376
	Хлеб зерновой пшеничный	40	3,5	0,7	11,8	67,2	13 001
Итого за Завтрак		595	18,9	15	85,4	554,5	
Обед							
	Икра кабачковая консервированная	60	1,1	5,3	4,6	71,4	
	Рассольник ленинградский	250	2,4	6,2	17,2	134,3	96
	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	60	7,5	12,5	4,9	162,6	297
	Соус сметанный с луком	30	0,1	0,5	0,5	6,7	332
	Рис отварной.	150	3,8	5,8	40	227,7	304
	Компот из смеси сухофруктов	200	6,6	0,9	320,1	1328	349
	Хлеб зерновой пшеничный	40	3,5	0,7	11,8	67,2	13 001
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,3	0,4	17,8	84	13 003
Итого за Обед		830	27,3	32,3	416,9	2081,9	
Итого за день		1 425	46,2	47,3	502,3	2636,4	

Составил _____ ИП Платова Р.А

Утвердил _____

Рацион: Осень 12 шк 10дн 2025 7-11 лет **Неделя:** 1 **День:** пятница **(лист 5)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Икра кабачковая консервированная	60	1,1	5,3	4,6	71,4	
	Омлет натуральный	180	16,7	29,8	3,2	347,6	210
	Чай с сахаром	215	0,1		15	60	376
	Кондитерское изделие	30	2,2	2,8	21,9	122,1	
	Хлеб зерновой пшеничный	30	2,6	0,5	8,8	50,4	13 001
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,2	0,2	8,9	42	13 003
Итого за Завтрак		535	23,9	38,6	62,4	693,5	
Обед							
	Горошек зеленый консервированный	60	1,9	0,1	3,9	24	
	Суп крестьянский с крупой	250	2,4	6	13,9	120,1	98
	Биточки рубленые из птицы паровые со сметанно-томатным соусом	90	9	10,2	7,6	158,3	306
	Пюре картофельное.	150	3,3	5,3	22	149,5	312
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,8	0,2	5,2	32,4	389
	Хлеб зерновой пшеничный	40	3,5	0,7	11,8	67,2	13 001
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,3	0,4	17,8	84	13 003
Итого за Обед		810	24,2	22,9	82,2	635,5	
Итого за день		1 345	48,1	61,5	144,6	1329	

Составил _____ ИП Платова Р.А

Утвердил _____

(лист 5)

Рацион: Осень 12 шк 10дн 2025 12 лет и старше **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Икра кабачковая консервированная	60	1,1	5,3	4,6	71,4	
	Омлет натуральный	200	18,6	33,1	3,5	386,2	210
	Чай с сахаром	215	0,1		15	60	376
	Кондитерское изделие	30	2,2	2,8	21,9	122,1	
	Хлеб зерновой пшеничный	30	2,6	0,5	8,8	50,4	13 001
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,2	0,2	8,9	42	13 003
Итого за Завтрак		555	25,8	41,9	62,7	732,1	
Обед							
	Горошек зеленый	60	1,9	0,1	3,9	24	
	Суп крестьянский с крупой	250	2,4	6	13,9	120,1	98
	Биточки рубленые из птицы паровые со сметанно-томатным соусом	90	9	10,2	7,6	158,3	306
	Пюре картофельное.	150	3,3	5,3	22	149,5	312
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,8	0,2	5,2	32,4	389
	Хлеб зерновой пшеничный	40	3,5	0,7	11,8	67,2	13 001
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,3	0,4	17,8	84	13 003
Итого за Обед		810	24,2	22,9	82,2	635,5	
Итого за день		1 365	50	64,8	144,9	1367,6	

Составил _____ ИП Платова Р.А

Утвердил _____

(лист 6)

Рацион: Осень 12 шк 10дн 2025 7-11 лет **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая из манной крупы с сахаром	220	6,4	3,7	44,6	237,9	181
	Кондитерское изделие	30	2,2	2,8	21,9	122,1	
	Какао с молоком	200	3,9	3,8	25,1	151,4	382
	Хлеб зерновой пшеничный	50	4,4	0,9	14,7	84	13 001
Итого за Завтрак		500	16,9	11,2	106,3	595,4	
Обед							
	Салат из белокачанной капусты	60	0,9	3	5,4	53,8	45
	Суп картофельный с крупой гречневой	250	3,2	3,9	19,7	127	101,01
	Плов из птицы или кролика	200	16,9	10,5	35,7	305,3	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	6,6	0,9	320,1	1328	349
	Хлеб зерновой пшеничный	40	3,5	0,7	11,8	67,2	13 001
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,3	0,4	17,8	84	13 003
Итого за Обед		790	33,4	19,4	410,5	1965,3	
Итого за день		1 290	50,3	30,6	516,8	2560,7	

Составил _____ ИП Платова Р.А

Утвердил _____

(лист 6)

Рацион: Осень 12 шк 10дн 2025 12 лет и старше **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая из манной крупы с сахаром	250	7,2	4,2	50,7	270,3	181
	Кондитерское изделие	30	2,2	2,8	21,9	122,1	
	Какао с молоком	200	3,9	3,8	25,1	151,4	382
	Хлеб зерновой пшеничный	50	4,4	0,9	14,7	84	13 001
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,3	0,4	17,8	84	13 003
Итого за Завтрак		570	20	12,1	130,2	711,8	
Обед							
	Салат из белокачанной капусты	60	0,9	3	5,4	53,8	45
	Суп картофельный с крупой гречневой	250	3,2	3,9	19,7	127	101,01
	Плов из птицы или кролика	200	16,9	10,5	35,7	305,3	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	6,6	0,9	320,1	1328	349
	Хлеб зерновой пшеничный	40	3,5	0,7	11,8	67,2	13 001
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,3	0,4	17,8	84	13 003
Итого за Обед		790	33,4	19,4	410,5	1965,3	
Итого за день		1 360	53,4	31,5	540,7	2677,1	

Составил _____ ИП Платова Р.А

Утвердил _____

(лист 7)

Рацион: Осень 12 шк 10дн 2025 7-11 лет **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога с молочным соусом	150	19,1	14,3	24,8	308,2	223
	Кондитерское изделие	30	2,2	2,8	21,9	122,1	
	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Чай с молоком или сливками	200	2,3	1,7	16,4	90,6	378
	Хлеб зерновой пшеничный	40	3,5	0,7	11,8	67,2	13 001
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,3	0,4	17,8	84	13 003
Итого за Завтрак		560	29,8	20,3	102,5	719,1	
Обед							
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	9,9	24,7	43,8	437,4	53
	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	250	7,2	6,4	22,2	175,5	102
	Гренки из пшеничного хлеба	40	4,8	0,5	31	148,1	115
	Котлеты рубленые из птицы в сметанно-томатном соусе	90	9,2	14	12,1	211,7	294
	Пюре картофельное.	150	3,3	5,3	22	149,5	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	6,6	0,9	320,1	1328	349
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,3	0,4	17,8	84	13 003
Итого за Обед		830	43,3	52,2	469	2534,2	
Итого за день		1 390	73,1	72,5	571,5	3253,3	

Составил _____ ИП Платова Р.А

Утвердил _____

(лист 7)

Рацион: Осень 12 шк 10дн 2025 12 лет и старше **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога с молочным соусом	180	22,9	17,2	29,7	369,8	223
	Кондитерское изделие	30	2,2	2,8	21,9	122,1	
	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Чай с молоком или сливками	200	2,3	1,7	16,4	90,6	378
	Хлеб зерновой пшеничный	40	3,5	0,7	11,8	67,2	13 001
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,3	0,4	17,8	84	13 003
Итого за Завтрак		590	33,6	23,2	107,4	780,7	
Обед							
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	9,9	24,7	43,8	437,4	53
	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	250	7,2	6,4	22,2	175,5	102
	Гренки из пшеничного хлеба	40	4,8	0,5	31	148,1	115
	Котлеты рубленые из птицы в сметанно-томатном соусе	90	9,2	14	12,1	211,7	294
	Пюре картофельное.	150	3,3	5,3	22	149,5	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	6,6	0,9	320,1	1328	349
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,3	0,4	17,8	84	13 003
Итого за Обед		830	43,3	52,2	469	2534,2	
Итого за день		1 420	76,9	75,4	576,4	3314,9	

Составил _____ ИП Платова Р.А

Утвердил _____

(лист 8)

Рацион: Осень 12 шк 10дн 2025 7-11 лет **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,4	0,1	1,1	7,2	71,01
	Омлет натуральный	180	16,7	29,8	3,2	347,6	210
	Сыр (порциями)	10	2,3	2,9		36,4	15
	Чай с сахаром	215	0,1		15	60	376
	Хлеб зерновой пшеничный	40	3,5	0,7	11,8	67,2	13 001
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,3	0,4	17,8	84	13 003
Итого за Завтрак		545	25,3	33,9	48,9	602,4	
Обед							
	Винегрет овощной	60	8,3	60,1	39,3	732	67
	Суп картофельный с клецками	250	1,4	3,5	9,9	77	108
	Оладьи из печени	60	10,5	14,6	7,3	202,8	282
	Соус сметанный с луком	30	0,1	0,5	0,5	6,7	332
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	6,4	7,5	37,6	243,8	171
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,8	0,2	5,2	32,4	389
	Хлеб зерновой пшеничный	40	3,5	0,7	11,8	67,2	13 001
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,3	0,4	17,8	84	13 003
Итого за Обед		810	34,3	87,5	129,4	1445,9	
Итого за день		1 355	59,6	121,4	178,3	2048,3	

Составил _____ ИП Платова Р.А

Утвердил _____

(лист 8)

Рацион: Осень 12 шк 10дн 2025 12 лет и старше **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,4	0,1	1,1	7,2	71,01
	Омлет натуральный	200	18,6	33,1	3,5	386,2	210
	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4		54,6	15
	Чай с сахаром	215	0,1		15	60	376
	Хлеб зерновой пшеничный	40	3,5	0,7	11,8	67,2	13 001
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,3	0,4	17,8	84	13 003
Итого за Завтрак		570	28,4	38,7	49,2	659,2	
Обед							
	Винегрет овощной	60	8,3	60,1	39,3	732	67
	Суп картофельный с клецками	250	1,4	3,5	9,9	77	108
	Оладьи из печени	60	10,5	14,6	7,3	202,8	282
	Соус сметанный с луком	30	0,1	0,5	0,5	6,7	332
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	6,4	7,5	37,6	243,8	171
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,8	0,2	5,2	32,4	389
	Хлеб зерновой пшеничный	40	3,5	0,7	11,8	67,2	13 001
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,3	0,4	17,8	84	13 003
Итого за Обед		810	34,3	87,5	129,4	1445,9	
Итого за день		1 380	62,7	126,2	178,6	2105,1	

Составил _____ ИП Платова Р.А

Утвердил _____

(лист 9)

Рацион: Осень 12 шк 10дн 2025 7-11 лет **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Икра кабачковая консервированная	60	1,1	5,3	4,6	71,4	
	Тефтели 2-й вариант	60	4,1	4,5	5,1	77,5	279
	Соус сметанный с томатом и луком	30	5,7	17,6	23,9	276,9	333
	Макаронные изделия отварные	150	5,6	4,8	36	209,4	309
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,4	28,2	156,7	379
	Хлеб зерновой пшеничный	30	2,6	0,5	8,8	50,4	13 001
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	30	1,8	0,3	13,3	63	13 003
Итого за Завтрак		560	24,1	36,4	119,9	905,3	
Обед							
	Салат из белокачанной капусты	60	0,9	3	5,4	53,8	45
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,1	6	13,9	118,2	82
	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	9,2	4,9	3,9	95,9	229
	Пюре картофельное.	150	3,3	5,3	22	149,5	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	6,6	0,9	320,1	1328	349
	Хлеб зерновой пшеничный	50	4,4	0,9	14,7	84	13 001
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,3	0,4	17,8	84	13 003
Итого за Обед		840	28,8	21,4	397,8	1913,4	
Итого за день		1 400	52,9	57,8	517,7	2818,7	

Составил _____ ИП Платова Р.А

Утвердил _____

(лист 9)

Рацион: Осень 12 шк 10дн 2025 12 лет и старше **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Икра кабачковая консервированная	60	1,1	5,3	4,6	71,4	
	Тефтели 2-й вариант	60	4,1	4,5	5,1	77,5	279
	Соус сметанный с томатом и луком	30	5,7	17,6	23,9	276,9	333
	Макаронные изделия отварные	150	5,6	4,8	36	209,4	309
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,4	28,2	156,7	379
	Хлеб зерновой пшеничный	30	2,6	0,5	8,8	50,4	13 001
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	30	1,8	0,3	13,3	63	13 003
Итого за Завтрак		560	24,1	36,4	119,9	905,3	
Обед							
	Салат из белокачанной капусты	60	0,9	3	5,4	53,8	45
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,1	6	13,9	118,2	82
	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	9,2	4,9	3,9	95,9	229
	Пюре картофельное.	150	3,3	5,3	22	149,5	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	6,6	0,9	320,1	1328	349
	Хлеб зерновой пшеничный	50	4,4	0,9	14,7	84	13 001
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,3	0,4	17,8	84	13 003
Итого за Обед		840	28,8	21,4	397,8	1913,4	
Итого за день		1 400	52,9	57,8	517,7	2818,7	

Составил _____ ИП Платова Р.А

Утвердил _____

(лист 10)

Рацион: Осень 12 шк 10дн 2025 7-11 лет **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Горошек зеленый консервированный	60	1,9	0,1	3,9	24	
	Плов из птицы или кролика	200	16,9	10,5	35,7	305,3	291
	Сыр (порциями)	10	2,3	2,9		36,4	15
	Компот из смеси сухофруктов	200	6,6	0,9	320,1	1328	349
	Хлеб зерновой пшеничный	40	3,5	0,7	11,8	67,2	13 001
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	30	1,8	0,3	13,3	63	13 003
Итого за Завтрак		540	33	15,4	384,8	1823,9	
Обед							
	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,7	5	56,3	52
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3,7	21	130	103
	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	60	7,5	12,5	4,9	162,6	297
	Соус сметанный с луком	30	0,1	0,5	0,5	6,7	332
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	9,6	0,6	42	201,3	0,09
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	29,6	136,6	388
	Хлеб зерновой пшеничный	40	3,5	0,7	11,8	67,2	13 001
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,3	0,4	17,8	84	13 003
Итого за Обед		830	27,6	22,4	132,6	844,7	
Итого за день		1 370	60,6	37,8	517,4	2668,6	
Итого за период		13 697	550,7	610,6	4202	24648,9	
Среднее значение за период			55,1	61,1	420,2	2464,9	

Составил _____ ИП Платова Р.А

Утвердил _____

(лист 10)

Рацион: Осень 12 шк 10дн 2025 12 лет и старше **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Горошек зеленый	60	1,9	0,1	3,9	24	
	Плов из птицы или кролика	200	16,9	10,5	35,7	305,3	291
	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4		54,6	15
	Компот из смеси сухофруктов	200	6,6	0,9	320,1	1328	349
	Хлеб зерновой пшеничный	40	3,5	0,7	11,8	67,2	13 001
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	30	1,8	0,3	13,3	63	13 003
Итого за Завтрак		545	34,2	16,9	384,8	1842,1	
Обед							
	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,7	5	56,3	52
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3,7	21	130	103
	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	60	7,5	12,5	4,9	162,6	297
	Соус сметанный с луком	30	0,1	0,5	0,5	6,7	332
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	9,6	0,6	42	201,3	0,09
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	29,6	136,6	388
	Хлеб зерновой пшеничный	40	3,5	0,7	11,8	67,2	13 001
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,3	0,4	17,8	84	13 003
Итого за Обед		830	27,6	22,4	132,6	844,7	
Итого за день		1 375	61,8	39,3	517,4	2686,8	
Итого за период		13 987	574	634,1	4272,6	25237	
Среднее значение за период			57,4	63,4	427,3	2523,7	

Составил _____ ИП Платова Р.А

Утвердил _____