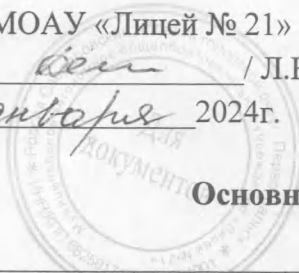


Согласовано

Директор МОАУ «Лицей № 21»

Л.Н. Демакова / Л.Н. Демакова/
 «09» *августа* 2024г.



Утверждаю

Директор ООО Столовая «Урал»

Н.В. Евсева /Н.В. Евсева/
 «09» *августа* 2024г.



Основное меню ШУ 12 лет и старше комплекс 2024

Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и старше комплекс 2024		Неделя: 1	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр	20	5,26	5,32	0,0	70,1	4/13
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250/5	8,4	10,8	26,8	281,4	9/4
	Чай с лимоном	200/5	0,25	0,06	15	59	629***
	Сок яблочный в упаковке	200	0,6	0,6	17,2	73	847*
	Батон «Нарезной»	25	1,8	0,96	12,2	63,6	Сертификат
Итого за Завтрак		655	16,31	17,7	71,2	547,1	
Обед							
	Салат «Здоровье» из белокачанной капусты с огурцами, маслом	100	1,98	9,91	10,42	133,7	11
	Суп куриный с кукурузой	250	7,4	5,78	11,8	117,3	153/2016
	Птица запеченная	100	20,9	20,36	2,17	218	44
	Макаронные изделия отварные	180	6,3	3,57	40,9	220,6	46/3
	Компот из вишни	200	0,16	0,04	12,2	47,7	7/10
	Хлеб пшеничный обогащенный	25	2,67	1	10,89	68,5	Сертификат
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	Сертификат
Итого за Обед		880	41,5	41,6	99	870,6	
Итого за день		1535	57,8	59,3	170,2	1417,7	
Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и старше комплекс 2024		Неделя: 1	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурец свежий	20	0,16	0,02	0,66	3,1	15
	"Ёжики» мясные	80	9,9	9,76	10	174,4	299/2016
	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,6	127
	Соус томатный	50	0,38	1,29	2,5	23	363/2016
	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	15,1	58	943*
	Батон «Нарезной»	50	3,6	1,92	24,4	127,2	Сертификат
Итого за Завтрак		550	17,35	16,72	74,73	518,3	
Обед							
	Салат из свёклы с сыром	100	1,6	10,1	8,1	129,6	84/2016
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	2,45	23,6	127,4	18/2

	Бефстроганов	100	14,2	31,5	3,76	150	275/2016
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	2,06	41,28	215	39/3
	Компот из яблок	200	0,35	0,35	15,05	61,4	3/10
	Хлеб пшеничный обогащенный	25	2,67	1	10,89	68,5	Сертификат
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	Сертификат
Итого за Обед		880	32	48,5	113,3	816,7	
Итого за день		1430	49,35	62,55	188	1335	
Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и старше комплекс 2024		Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Плов из свинины	200	12	20,9	33,7	380	37
	Бананы свежие	200	1,5	0,49	21	96	847*
	Чай с молоком	200	1,6	1,65	17	86	945*
	Батон «Нарезной»	25	1,8	0,96	12,2	63,6	Сертификат
Итого за Завтрак		625	16,9	24	83,9	625,6	
Обед							
	Салат из свежих огурцов и томатов с раст. маслом	100	0,9	7	3	98,1	21/1
	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	4,8	7,73	14,7	125,7	110***
	Шницель рубленный из курицы	100	13,79	12,56	11,14	211,9	3/3
	Макаронные изделия отварные с овощами	180	5,34	8,58	33,6	229,8	16
	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	19,49	74,3	37/10
	Хлеб пшеничный обогащенный	25	2,67	1	10,89	68,5	Сертификат
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	Сертификат
Итого за Обед		880	29,87	31,9	103,4	873,1	
Итого за день		1505	46,7	55,9	187,3	1498,7	
Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и старше комплекс 2024		Неделя: 1			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога	130	20,8	11	18,2	265,2	9/5
	Молоко сгущенное	20	1,5	1,8	11,62	66,5	Сертификат
	Кекс с шоколадом	50	3,8	11,7	27,3	179	521/2016
	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	17,2	73	847*
	Чай фруктовый с джемом	200	0,2	0,0	13	52	424/2016
	Батон «Нарезной»	25	1,8	0,96	12,2	63,6	Сертификат
Итого за Завтрак		575	28,7	26	99,52	699,3	
Обед							
	Винегрет	100	1,6	10,2	9,1	134,9	20/2016
	Суп сырный	250	12,39	12,69	18	235,1	88
	Гренки (сухарики)	10	0,85	0,95	5,12	25,2	40/2
	Индейка по-строгановски	100	15,7	4	5,8	126,7	313/2016
	Рис припущенный	180	2,88	6,27	45,6	258	38/3
	Компот из черноплодной рябины	200	0,29	0,04	22,48	86,3	8
	Хлеб пшеничный обогащенный	25	2,67	1	10,89	68,5	Сертификат
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	Сертификат

Итого за Обед		890	38,5	36,1	127,6	999,5	
Итого за день		1465	67,2	62,1	227,1	1698,8	
Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и старше комплекс 2024		Неделя:	1		День:	пятница	
Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сэндвич с котлетой из курицы	100	15,4	19	11,4	215	625/2016
	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	250/5	8,24	8,3	40,8	270	11/4
	Чай с лимоном	200/5	0,25	0,06	15	59	629***
	Батон «Нарезной»	25	3,6	1,92	24,4	127,2	Сертификат
	Итого за Завтрак	585	27,5	29,3	91,6	671,2	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью, маслом	100	2,32	5,03	13,97	104	12
	Суп-лапша на курином бульоне	250	2,43	3,83	15,8	106,2	22/2
	Мясо курицы отварное (для супа)	20	2,66	2,21	0,34	31,7	4/2
	Рыба запеченная с томатами с сыром (филе горбуши)	100	17,3	7,2	2,6	143,7	248/2016
	Картофельное пюре	180	3,73	4,4	26,4	159,1	127
	Компот из яблок	200	0,35	0,35	15,05	61,4	3/10
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	5,34	2	21,78	137	Сертификат
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	Сертификат
	Итого за Обед	925	36,26	26	106,57	807,9	
	Итого за день	1510	63,76	55,3	198,17	1479,1	
Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и старше комплекс 2024		Неделя:	1		День:	Суббота	
Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Помидоры свежие порционно	30	0,3	0,06	1,53	7,6	19
	Гуляш из филе куриного	90	13,5	1,6	1,67	109,8	57
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	2,06	41,28	215	39/3
	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	15,1	58	943*
	Батон «Нарезной»	50	3,6	1,92	24,4	127,2	Сертификат
Итого за Завтрак	550	25,49	5,7	83,98	517,6		
Обед							
	Салат из овощей с кукурузой	100	2,9	7,4	10,1	118,9	66/2016
	Уха «ростовская» с горбушей	250	7	5,5	14,25	135,3	151/2016
	Птица отварная	100	21,3	13,6	0	206,2	18
	Макаронные изделия отварные (вермишель)	180	6,3	3,57	40,9	220,6	46/3
	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	18,29	69	6/10
	Хлеб пшеничный обогащенный	25	2,67	1	10,89	68,5	Сертификат
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	Сертификат
	Итого за Обед	880	43,3	32,13	105	883,3	
	Итого за день	1430	68,79	37,83	188,98	1400,9	
	Итого за период	8875	353,6	332,98	1159,75	8830,2	
	Среднее значение за период	1479	58,83	55,49	193,16	1471,7	

Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и старше комплекс 2024		Неделя: 2				День: понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Джем порционный	20	0	0	3	42	Сертификат
	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250/5	6	12	33	264	17/4
	Чай с молоком	200	1,6	1,65	17	86	945*
	Сок яблочный в упаковке	200	0,6	0,6	17,2	73	847*
	Батон «Нарезной»	25	1,8	0,96	12,2	63,6	Сертификат
Итого за Завтрак		700	10,2	15,4	84,8	521,6	
Обед							
	Салат «Витаминный» с растительным маслом	100	0,78	11,83	8,06	142,8	43/2016
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,56	24,31	164,1	36
	Биточек из курицы запеченный в молочном соусе	100	10,1	9,87	8,4	180,76	668/368/2016
	Макаронные изделия отварные с овощами	180	5,34	8,58	33,6	229,8	16
	Компот из вишни	200	0,16	0,04	12,2	47,7	7/10
	Хлеб пшеничный обогащенный	25	2,67	1	10,89	68,5	Сертификат
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	Сертификат
Итого за Обед		880	26,72	37,88	108,09	898,46	
Итого за день		1580	36,92	53,28	192,89	1420,06	
Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и старше комплекс 2024							
		Неделя: 2				День: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Огурец свежий	20	0,16	0,02	0,66	3,1	15
	Бифштекс по- домашнему	80	15,46	8,52	10,5	180,4	36/2
	Рис припущенный	150	3,53	5,23	38,26	215,2	38/3
	Соус томатный	50	0,38	1,29	2,5	23	363/2016
	Чай фруктовый с джемом	200	0,2	0,0	13	52	424/2016
	Батон «Нарезной»	50	3,6	1,92	24,4	127,2	Сертификат
Итого за Завтрак		550	23,1	17	89,3	600,9	
Обед							
	Салат из свежих огурцов и томатов с раст. маслом	100	0,9	7	3	98,1	21/1
	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	4,8	7,73	14,7	125,7	110***
	Птица запеченная	100	20,9	20,36	2,17	218	44
	Картофельное пюре	180	3,73	4,4	26,4	159,1	127
	Компот из яблок	200	0,35	0,35	15,05	61,4	3/10
	Хлеб пшеничный обогащенный	25	2,67	1	10,89	68,5	Сертификат
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	Сертификат
Итого за Обед		880	35,4	41,8	82,8	795,6	
Итого за день		1430	58,5	58,8	172,1	1396,5	

Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и старше комплекс 2024		Неделя: 2	День: среда				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250/5	8,24	8,3	40,8	270	11/4
	Крендель с сахаром	50	3,3	7,71	29,3	196	213/1999
	Бананы свежие	200	1,5	0,49	21	96	847*
	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	15,1	58	943*
	Батон «Нарезной»	25	1,8	0,96	12,2	63,6	Сертификат
Итого за Завтрак		730	15	17,5	118,4	683,6	
Обед							
	Салат «Здоровье» из белокачанной капусты с огурцами, маслом	100	1,98	9,91	10,42	133,7	11
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	2,45	23,6	127,4	18/2
	Плов из индейки	200	19	8,2	37,8	337,2	330/2016
	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	19,49	74,3	37/10
	Хлеб пшеничный обогашенный	25	2,67	1	10,89	68,5	Сертификат
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	Сертификат
Итого за Обед		800	29,23	22,66	112,83	805,9	
Итого за Идень		800	29,23	22,66	112,83	805,9	
		1530	44,2	40,1	231,2	1489,5	
Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и старше комплекс 2024		Неделя: 2	День: четверг				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр	20	5,26	5,32	0,0	70,1	4/13
	Запеканка из творога	130	20,8	11	18,2	265,2	9/5
	Молоко сгущенное	20	1,5	1,8	11,62	66,5	Сертификат
	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	17,2	73	847*
	Чай с лимоном	200/5	0,25	0,06	15	59	629***
	Батон «Нарезной»	25	1,8	0,96	12,2	63,6	Сертификат
Итого за Завтрак		550	30,21	19,74	74,2	597,4	
Обед							
	Салат из овощей с кукурузой	100	2,9	7,4	10,1	118,9	66/2016
	Суп-поре из разных овощей	250	3,21	4,96	14,4	111,1	31/2
	Гренки (сухарики)	10	0,85	0,95	5,12	25,2	40/2
	Курица в «хрустящей корочке»	100	22,4	21,5	9,4	321	89
	Макаронные изделия отварные	180	6,3	3,57	40,9	220,6	46/3
	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	18,29	69	6/10
	Хлеб пшеничный обогашенный	25	2,67	1	10,89	68,5	Сертификат
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	Сертификат
Итого за Обед		890	41,5	40,4	119,7	999,1	
Итого за день		1440	71,7	60,1	193,9	1596,5	

Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и старше комплекс 2024		Неделя: 2				День: пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сэндвич с котлетой из курицы	100	15,4	19	11,4	215	625/2016
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6	6	21	161	161/1994
	Чай фруктовый с джемом	200	0,2	0,0	13	52	424/2016
	Батон «Нарезной»	50	3,6	1,92	24,4	127,2	Сертификат
	Итого за Завтрак	600	25	26,9	69,8	555,2	
Обед							
	Салат картофельный с растительным маслом	100	1,7	7,3	13,1	125,7	90/2016
	Суп сырный	250	12,39	12,69	18	235,1	88
	Гренки (сухарики)	10	0,85	0,95	5,12	25,2	40/2
	Филе горбуши запеченное в сливочном соусе	100	16,6	5,07	3,71	147,2	91
	Рис отварной	180	2,88	6,27	45,6	228	5/3
	Компот из черноплодной рябины	200	0,32	0,08	24	97	457
	Хлеб пшеничный обогащенный	25	2,67	1	10,89	68,5	Сертификат
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	Сертификат
	Итого за Обед	890	39,54	34,3	131	991,5	
	Итого за день	1490	64,54	61,2	200,8	1546,7	
Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и старше комплекс 2024		Неделя: 2				День: Суббота	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурец свежий	20	0,16	0,02	0,66	3,1	15
	Тефтели мясные с соусом красным основным	100	8,06	9,62	12,14	165,2	42/8
	Картофель запеченный	180	3,96	16,74	28,8	282,6	344/2016
	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	15,1	58	943*
	Батон «Нарезной»	50	3,6	1,92	24,4	127,2	Сертификат
	Итого за Завтрак	550	15,9	28,36	81,1	636,1	
Обед							
	Салат из свёклы с маслом растительным	100	1,29	7,12	8,16	102	82/2016
	Суп-лапша на курином бульоне	250	2,43	3,83	15,8	106,2	22/2
	Мясо курицы отварное (для супа)	20	2,66	2,21	0,34	31,7	4/2
	Гуляш	100	8,14	10,64	3,16	140,1	561*
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	2,06	41,28	215	39/3
	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	19,49	74,3	37/10
	Хлеб пшеничный обогащенный	25	2,67	1	10,89	68,5	Сертификат
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	Сертификат
	Итого за Обед	900	27,45	27,96	109,7	802,6	
	Итого за день	1450	43,3	56,32	190,8	1438,7	
	Итого за период	8920	319,16	329,8	1181,69	8887,96	
	Среднее значение за период	1486	53,19	54,96	196,83	1481,32	