

Согласовано

Директор МАОУ «Лицей № 21»

_____ / Л.Н. Демакова/
«__» _____ 2024г.



Утверждаю

Директор ООО Столовая «Урал»

_____ / Н.В. Евсева/
«09» _____ 2024г.



Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2024

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2024		Неделя:	1			День:	понедельник	
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	
	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	0,8	0,8	19,6	66	Сертификат	
	Батон «Нарезной»	25	1,8	0,96	12,2	63,6	Сертификат	
Итого за Завтрак		705	16,51	17,94	73,6	540,1		
Обед								
	Салат «Витаминный» с маслом растительным	60	0,46	6,93	6,4	78,4	43/2016	
	Суп-пюре из гороха	200	5,52	0,64	12,99	92,48	127/2016	
	Гренки (сухарики)	10	0,85	0,95	5,12	25,2	40/2	
	Курица в «хрустящей корочке»	90	19,8	19,3	8,4	288	89	
	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,03	36,8	198,5	46/3	
	Компот из вишни	200	0,16	0,04	12,2	47,7	474	
	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		760	36,9	32,9	103,4	863,58		
Итого за день		1465	53,4	50,84	177	1403,68		
Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2024								
Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2024		Неделя:	1			День:	вторник	
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	
	"Ежики» мясные	80	9,9	9,76	10	174,4	299/2016	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,7	1,75	35	182,7	39/3	
	Соус томатный	30	0,48	2,3	1,32	24	783*	
	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		505	19,54	14,85	74,28	500,8		

Обед							
	Салат из свёклы с маслом растительным	60	0,77	4,27	4,89	61,2	82/2016
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	6,8	5	8,08	104,3	187*
	Жаркое по-домашнему с филе куриным	250	16,39	9,43	26,65	255,2	2
	Компот из яблок	200	0,35	0,35	15,05	61,4	3/10
	Хлеб пшеничный обогащенный	25	5,34	2	21,78	137	Сертификат
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	Сертификат
Итого за Обед		760	31,78	22,05	87,08	683,9	
Итого за день		1265	51,32	36,9	161,36	1184,7	

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2024

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	10	0,12	10,88	0,2	99,1	41/2011
	Омлет натуральный	105	10,2	11,1	1,75	147,7	2/6
	Мандарины свежие	150	1,2	0,3	10,7	61,8	847*
	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,2	0,0	32,6	132	255
	Батон «Нарезной»	50	3,6	1,92	24,4	127,2	Сертификат
Итого за Завтрак		515	15,1	24,2	69,6	567,8	

Обед							
	Салат из свежих огурцов и томатов с раст. маслом	60	0,5	4,2	2,1	58,8	21/1
	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,6	6,4	10,4	105,6	110***
	Биточек из курицы запеченный в молочном соусе	90	9,09	8,88	7,56	162,68	668/368/2016
	Макаронные изделия отварные с овощами	150	4,5	7,3	28,5	195,3	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		750	20,73	28,88	89,57	729,98	
Итого за день		1265	35,83	53,08	159,17	1297,78	

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2024

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога	100	16,05	9,22	14,12	204,9	9/5
	Молоко сгущенное	20	1,5	1,8	11,62	66,5	Сертификат
	Какао с молоком	200	3,5	3,72	25,49	145,2	959*
	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	17,2	73	847*
	Батон «Нарезной»	50	3,6	1,92	24,4	127,2	Сертификат
Итого за Завтрак		520	25,25	17,26	92,83	616,8	

Обед							
	Салат из овощей с кукурузой	60	1,74	4,4	6,06	71,3	66/2016
	Суп сырный	200	9,6	10	14,4	188	88
	Бефстроганов	90	12,8	27,9	3,38	135,8	275/2016
	Рис припущенный	150	3,53	5,23	38,26	215,2	38/3
	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	18,29	69	6/10

	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	Сертификат
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	Сертификат
Итого за Обед		750	33,49	49,59	101,9	812,6	
Итого за день		1270	58,74	66,85	194,73	1429,4	
Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2024		Неделя: 1			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр	15	3,94	3,99	0,0	52,57	4/13
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	210	6,87	6,93	34,18	225	11/4
	Чай с молоком	200	1,6	1,65	17	86	945*
	Кекс с шоколадом	50	3,8	11,7	27,3	179	521/2016
	Батон «Нарезной»	25	1,8	0,96	12,2	63,6	Сертификат
Итого за Завтрак		500	18,01	25,23	90,68	606,17	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью, маслом	60	1,95	4,25	11,8	83,4	12
	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,94	3,06	12,6	84,8	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)	90	11,97	6,48	2,34	129,33	248/2016
	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,6	127
	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		770	26,7	21,7	93,15	681,43	
Итого за день		1270	44,71	46,93	183,83	1287,6	
Итого за период		6535	244,0	254,6	876,09	6603,16	
Среднее значение за период		1307	48,8	50,92	175,2	1320,6	

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2024		Неделя: 2	День: понедельник				
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
	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	210	5,24	6,84	27,74	192	17/4
	Чай с лимоном	200/5	0,25	0,06	15	59	629***
	Сок яблочный в упаковке	200	0,8	0,8	19,6	66	Сертификат
	Батон «Нарезной»	25	1,8	0,96	12,2	63,6	Сертификат
Итого за Завтрак		660	13,3	13,4	74,5	450,7	
Обед							
	Салат «Здоровье» из белокачанной капусты с огурцами, маслом	60	1,18	5,9	5,58	77,45	11
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,6	19,4	139,4	36
	Гуляш из филе куриного	90	13,5	1,6	1,67	109,8	57
	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3	34,7	187,5	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		750	29,34	17,14	95,07	695,15	
Итого за день		1410	42,64	30,54	169,6	1145,85	
Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2024							
		Неделя: 2	День: вторник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бифштекс 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»	25	1,8	0,96	12,2	63,6	Сертификат
Итого за Завтрак		505	23,17	16,96	88,66	534,2	
Обед							
	Салат из свежих огурцов и томатов с раст. маслом	60	0,5	4,2	2,1	58,8	21/1
	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,6	6,4	10,4	105,6	110***
	Птица отварная	90	21,3	13,6	0	206,2	332/2016
	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,6	127
	Компот из яблок	200	0,35	0,35	15,05	61,4	3/10
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	10,89	68,5	Сертификат

	обогащенный						
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	Сертификат
Итого за Обед		750	31,66	30,22	71,14	697,9	
Итого за день		1255	54,83	47,18	159,8	1232,1	
Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2024		Неделя: 2		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	10	0,12	10,88	0,2	99,1	41/2011
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	6,7	8,64	21,4	224,8	9/4
	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	17,2	73	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		590	9,4	21,1	66,1	518,5	
Обед							
	Винегрет	60	0,9	6,1	5,46	80,9	20/2016
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	1,96	18,88	101,92	18/2
	Гуляш	90	8,14	10,64	3,16	140,1	32/2
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,7	1,75	35	182,7	39/3
	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	19,49	74,3	37/10
	Хлеб обогащенный пшеничный	25	2,67	1	10,89	68,5	Сертификат
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	Сертификат
Итого за Обед		750	23,3	22,5	103,5	713,2	
Итого за день		1340	32,7	43,6	169,6	1231,7	
Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2024		Неделя: 2		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога	100	16,05	9,22	14,12	204,9	9/5
	Молоко сгущенное	20	1,5	1,8	11,62	66,5	Сертификат
	Чай с лимоном	200/5	0,2	0,06	15	59	629***
	Бананы свежие	200	1,5	0,49	21	96	847*
	Батон «Нарезной»	25	1,8	0,96	12,2	63,6	Сертификат
Итого за Завтрак		550	21,05	12,53	73,94	490	
Обед							
	Салат из овощей с кукурузой	60	1,74	4,4	6,06	71,3	66/2016
	Суп-пюре из разных овощей	200	2,56	3,96	11,5	94,3	31/2
	Гренки (сухарики)	10	0,85	0,95	5,12	25,2	40/2
	Котлета «Курочка Ряба»	90	14,62	3,98	10,02	133,65	3
	Макаронные изделия отварные (вермишель)	150	5,3	3	34,7	187,5	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		760	30,9	18,3	107,2	714,2	
Итого за день		1310	51,9	30,8	181,1	1204,2	

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплексе 2024		Неделя: 2	День: пятница				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр	15	3,94	3,99	0,0	52,57	4/13
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6	6	21	161	161/1994
	Слойка с сахаром	50	4,9	7,48	33,4	170,8	Сертификат
	Какао с молоком	200	3,5	3,72	25,49	145,2	959*
	Батон «Нарезной»	25	1,8	0,96	12,2	63,6	Сертификат
Итого за Завтрак		540	20,1	22,1	92,09	593,7	
Обед							
	Салат из моркови припущенной с яблоком и изюмом	60	0,7	4,3	5,6	76,1	62/2016
	Рассольник «Ленинградский»	250	2,6	4	17,3	115,6	197*
	Индейка по-строгановски	90	15,82	5,71	3,33	114,6	313/2016
	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,6	127
	Компот из черноплодной рябины	200	0,29	0,04	22,48	86,3	8
	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	825	29,99	20,7	103,2	727	
Итого за день		1365	50,1	42,8	195,3	1320,7	
Итого за период		6680	232,17	194,92	875,4	6134,55	
Среднее значение за период		1336	46,63	39,8	175	1226,8	