

СОГЛАСОВАНО  
 Директор МБОУ «Ляминская СОШ»  
 Титова Е.  
 "\_\_\_" \_\_\_\_\_ 2023г.



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ООО «Азбука питания»  
 А.С. Гергалов  
 2023г.  
 По доверенности №02/2023 от 10.01.2022г.



Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Ляминская (все включено) 5-11кл 660р 2 Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	3,93	5	48,62	259,1	874
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	29,76	162,8	1 141
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Сыр (порциями)	15	3,9	4		52,8	97
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>14,23</b>	<b>21</b>	<b>112,74</b>	<b>704,8</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом, Стелной	100	1,9	10	8,79	135,8	25
	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	250	2,15	3	16,45	98,9	89
	Колбаска витаминная	100	22,22	5	7,22	240	1 028
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516
	Морс ягодный	200	2,98		21,29	99,3	1 242
	Хлеб пшеничный.	50	4,05	1	24,4	121	894,01
	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5	1 147
<b>Итого за Обед</b>		<b>930</b>	<b>44,65</b>	<b>27</b>	<b>142,56</b>	<b>1089</b>	
<b>Полдник</b>							
	Печенье "Детское"	60	4,42	4	32,53	183,1	797
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
<b>Итого за Полдник</b>		<b>260</b>	<b>4,51</b>	<b>4</b>	<b>52,79</b>	<b>262,9</b>	
<b>Ужин</b>							
	Шницель из мяса	100	14,78	24	13,02	354,8	1 131
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	995
	Хлеб пшеничный	50	4,05	1	24,4	121	897
	Хлеб ржаной	50	4,25	2	21,25	129,5	1 148
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
<b>Итого за Ужин</b>		<b>580</b>	<b>30,9</b>	<b>37</b>	<b>105,26</b>	<b>972,5</b>	
<b>2 Ужин</b>							
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Пряник (порц.)	50	0,56	4	3,94	54,7	1 192
<b>Итого за 2 Ужин</b>		<b>250</b>	<b>1,24</b>	<b>4</b>	<b>29,57</b>	<b>175,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2 575</b>	<b>95,53</b>	<b>93</b>	<b>442,92</b>	<b>3204,5</b>	

Рацион: Ляминская (все включено) 5-11кл 660р 2 Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	250	10,59	10	54,92	382,6	302
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Яйцо отварное шт	40	4,06	4	0,22	50,2	349,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>18,95</b>	<b>22</b>	<b>98,67</b>	<b>703,1</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из отварного картофеля, св огурцов и моркови с маслом растительным, Летний	100	1,39	10	9,48	140,2	16
	Свекольник со сметаной	250	2,88	3	23,65	136,7	1 033
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Биточек "Уральский" мясо-капустный	100	13,4	27	6,59	322,8	1 027
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб пшеничный.	50	4,05	1	24,4	121	894,01
	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5	1 147
<b>Итого за Обед</b>		<b>960</b>	<b>38,46</b>	<b>54</b>	<b>153</b>	<b>1268,6</b>	
<b>Полдник</b>							
	Конфета Боярушка	38	1,02		5,41	26,4	1 155,02
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
<b>Итого за Полдник</b>		<b>238</b>	<b>1,11</b>		<b>25,67</b>	<b>106,2</b>	
<b>Ужин</b>							
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	250	33,15	13	36,4	392,7	1 149
	Хлеб пшеничный	50	4,05	1	24,4	121	897
	Хлеб ржаной	50	4,25	2	21,25	129,5	1 148
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
<b>Итого за Ужин</b>		<b>550</b>	<b>42,13</b>	<b>16</b>	<b>107,68</b>	<b>763,8</b>	
<b>2 Ужин</b>							
	Печенье детское (конд изд)	50	3,75	5	37,2	203,5	1 141
	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	914
<b>Итого за 2 Ужин</b>		<b>250</b>	<b>9,55</b>	<b>10</b>	<b>45,2</b>	<b>309,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2 548</b>	<b>110,2</b>	<b>102</b>	<b>430,22</b>	<b>3151,2</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша манная молочная с маслом сливочным жидкая	250	9,39	9	51,38	329,1	853
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	976
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	1 110
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		650	17,23	22	98,85	717,9	
<b>Обед</b>							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,93	6	2,21	71,7	1 249
	Суп-пюре из гороха	250	7,71	2	22,63	135,4	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Плов с мясом птицы	250	19,36	11	48,55	366,6	1 075
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	50	4,05	1	24,4	121	894,01
	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5	1 147
<b>Итого за Обед</b>		920	40,35	24	154,43	1003,5	
<b>Полдник</b>							
	Пряник (порц.)	60	0,67	5	4,73	65,6	1 192
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
<b>Итого за Полдник</b>		260	4,54	9	24,81	255,6	
<b>Ужин</b>							
	Рыба, тушенная с овощами	100	7,13	3	1,75	66,9	261
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Хлеб пшеничный	50	4,05	1	24,4	121	897
	Хлеб ржаной	50	4,25	2	21,25	129,5	1 148
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
<b>Итого за Ужин</b>		580	24,49	13	110,59	670,2	
<b>2 Ужин</b>							
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	Батончик Обыкновенное чудо	55	0,83	4	8,8	77	468,01
<b>Итого за 2 Ужин</b>		255	2,19	6	25,98	165,1	
<b>Итого за день</b>		2 665	88,8	74	414,66	2812,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Омлет запеченный или паровой	150	15,35	18	2,78	235,8	891
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	971
	Сыр (порциями)	15	3,9	4		52,8	97
	Йогурт порционный	125	2,51	2	4,4	132	935
<b>Итого за Завтрак</b>		550	26,84	25	49,54	630,8	
<b>Обед</b>							
	Помидоры порционно	50	0,55		6,88	61,9	835
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7	1 030
	Рыба «Лакомка» с горбушей	100	8,83	10	3,96	143	375,01
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	995
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб пшеничный.	50	4,05	1	24,4	121	894,01
	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5	1 147
<b>Итого за Обед</b>		880	24,43	25	125,65	880,4	
<b>Полдник</b>							
	Печенье детское (конд изд)	60	4,5	6	44,64	244,2	1 141
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
<b>Итого за Полдник</b>		260	5,86	8	61,82	332,3	
<b>Ужин</b>							
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	17,33	5	3,59	132,2	1 296
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516
	Кисель витаминизированный	200	0,05		23	92,5	1 318
	Хлеб пшеничный	50	4,05	1	24,4	121	897
	Хлеб ржаной	50	4,25	2	21,25	129,5	1 148
<b>Итого за Ужин</b>		580	32,78	14	115,4	739,7	
<b>2 Ужин</b>							
	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	914
	Чокопай	30	1,17	5	19,89	133,5	
<b>Итого за 2 Ужин</b>		230	6,97	10	27,89	239,5	
<b>Итого за день</b>		2 500	96,88	82	380,3	2822,7	

Рацион: Ляминская (все включено) 5-11кл 660р 2

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Запеканка творожная (сырники)	200	33,74	22	45,4	527,8	365
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Молоко сгущеное	30	2,37	3	16,32	96,3	902
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Апельсины	150	1,35		12,15	64,5	980
<b>Итого за Завтрак</b>		600	39,08	25	99,6	800,8	
<b>Обед</b>							
	Винегрет овощной с соленым огурцом	100	2,41	7	9,71	112,8	951
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	250	4,19	4	20,68	138,3	1 152
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Филе куриное запеченное с овощами и сыром	100	18,94	25	12,91	352,3	1 229,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,89	7	47,95	293,9	516
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный.	50	4,05	1	24,4	121	894,01
	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5	1 147
<b>Итого за Обед</b>		960	44,14	48	151,84	1232,5	
<b>Полдник</b>							
	Конфета Боярушка	60	1,61		8,54	41,7	1 155,02
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
<b>Итого за Полдник</b>		260	2,07		36,03	157,4	
<b>Ужин</b>							
	Запеканка картофельная с мясом	250	12,89	13	40,68	365,2	1 009
	Хлеб пшеничный	50	4,05	1	24,4	121	897
	Хлеб ржаной	50	4,25	2	21,25	129,5	1 148
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
<b>Итого за Ужин</b>		550	21,28	16	106,59	695,5	
<b>2 Ужин</b>							
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	Печенье детское (конд изд)	55	4,13	5	40,92	223,9	1 141
<b>Итого за 2 Ужин</b>		255	5,49	7	58,1	312	
<b>Итого за день</b>		2 625	112,06	96	452,16	3198,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	250	6,78	7	42,29	220	174
	Напиток кофейный	200	4,01	4	22,03	146,8	1 382
	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	11	0,2	99,2	1 259,01
	Сыр (порциями)	15	3,9	4		52,8	97
	<b>Итого за Завтрак</b>		550	20,6	27	96,79	693,3
Обед	Огурцы свежие порционно	50	0,4		6,3	27,5	836
	Суп Харчо с филе куриным	250	1,76	6	12,25	157,1	577,01
	Котлета по-Хлыновски	100	16,57	13	10,49	255,2	1 283,01
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Напиток апельсиновый	200	3,1		18,46	88,5	
	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5	1 147
	Хлеб пшеничный	50	4,05	1	24,4	121	897
<b>Итого за Обед</b>		880	39,19	29	140,37	1067,8	
Полдник	Булочка с повидлом	60	0,05		13,54	53,3	1 312,01
	Напиток Золотой шар	200	1,2		125,45	514,5	706,01
	<b>Итого за Полдник</b>		260	1,25		138,99	567,8
Ужин	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	995
	Печень по-строгановски	100	2,02	7	3,6	254,4	1 076
	Хлеб пшеничный	50	4,05	1	24,4	121	897
	Хлеб ржаной	50	4,25	2	21,25	129,5	1 148
<b>Итого за Ужин</b>		580	18,14	20	95,84	872,1	
2 Ужин	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Конфета Боярушка	38	1,02		5,41	26,4	1 155,02
<b>Итого за 2 Ужин</b>		238	1,11		25,67	106,2	
<b>Итого за день</b>		2 508	80,29	76	497,66	3307,2	

Рацион: Ляминская (все включено) 5-11кл 660р 2

Неделя: 1

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Каша Янтарная из пшена с яблоками *	250	3,93	5	48,62	259,1	874,01
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Пряник (порц.)	50	0,56	4	3,94	54,7	1 192
<b>Итого за Завтрак</b>		550	7,89	17	86,92	543,9	
<b>Обед</b>							
	Помидоры порционно	50	0,55		6,88	61,9	835
	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	250	2,15	3	16,45	98,9	89
	Котлета рыбная "Лада"	100	13,11	5	6,07	189	830
	Рис припущенный с овощами	200	4,72	11	45,4	303,1	990
	Кисель витаминизированный	200	0,05		23	92,5	1 318
	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5	1 147
	Хлеб пшеничный	50	4,05	1	24,4	121	897
<b>Итого за Обед</b>		900	28,88	22	143,45	995,9	
<b>Полдник</b>							
	Булочка домашняя	70	5,29	8	43,3	275,8	769
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
<b>Итого за Полдник</b>		270	5,97	8	68,93	396,4	
<b>Ужин</b>							
	Напиток кофейный	200	4,01	4	22,03	146,8	1 382
	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	100	2,92	10	9,57	142,9	1 477
	Омлет запеченный или паровой с сыром	250	32,47	39	4,38	448,2	958
	Хлеб пшеничный	50	4,05	1	24,4	121	897
	Хлеб ржаной	50	4,25	2	21,25	129,5	1 148
<b>Итого за Ужин</b>		650	47,7	56	81,63	988,4	
<b>2 Ужин</b>							
	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	914
	Круассан с вареным сгущенным молоком	60	5,53	30	31,59	421,4	1 449
<b>Итого за 2 Ужин</b>		260	11,33	35	39,59	527,4	
<b>Итого за день</b>		2 630	101,77	138	420,52	3452	

Рацион: Ляминская (все включено) 5-11кл 660р 2

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Сыр (порциями)	15	3,9	4		52,8	97
	Суп молочный с вермишелью	250	8,02	9	33,52	247,8	1 284
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	11	0,2	99,2	1 259,01
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
<b>Итого за Завтрак</b>		550	17,83	25	81,96	638,1	
<b>Обед</b>							
	Помидоры порционно	70	0,77		9,63	86,7	835
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,9	5	9,23	92,2	124,01
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Рис припущенный	200	4,46	6	46,68	294	512
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	100	2,09	9	12,73	139,6	907,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	50	4,05	1	24,4	121	894,01
	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5	1 147
<b>Итого за Обед</b>		930	20,27	25	151,5	1002,3	
<b>Полдник</b>							
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
	Печенье "Детское"	60	4,42	4	32,53	183,1	797
<b>Итого за Полдник</b>		260	4,42	4	54,93	278,1	
<b>Ужин</b>							
	Котлеты рубленые из курицы с маслом	100	2,76	5	15,89	120,5	1 106
	Рагу из овощей	200	4,28	9	28,29	209,7	959
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Хлеб пшеничный	50	4,05	1	24,4	121	897
	Хлеб ржаной	50	4,25	2	21,25	129,5	1 148
<b>Итого за Ужин</b>		600	19,21	21	109,91	770,7	
<b>2 Ужин</b>							
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Конфета Боярушка	38	1,02		5,41	26,4	1 155,02
<b>Итого за 2 Ужин</b>		238	1,11		25,67	106,2	
<b>Итого за день</b>		2 578	62,84	75	423,97	2795,4	



Рацион: Ляминская (все включено) 5-11кл 660р 2

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	250	5,6	6	43,85	248	842
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Яйцо отварное шт	40	4,06	4	0,22	50,2	349,01
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	1 110
<b>Итого за Завтрак</b>		550	17,71	22	81,72	640,7	
<b>Обед</b>							
	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	100	2,92	10	9,57	142,9	1 477
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,97	7	16,43	137	1 058
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Запеканка картофельная с мясом.	200	15,89	22	29,11	403,2	1 100
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный.	50	4,05	1	24,4	121	894,01
	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5	1 147
<b>Итого за Обед</b>		860	33,2	45	115,61	1029,9	
<b>Полдник</b>							
	Пряник (порц.)	60	0,67	5	4,73	65,6	1 192
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
<b>Итого за Полдник</b>		260	0,81	5	29,16	166,8	
<b>Ужин</b>							
	Кукуруза консервированная	60	1,23	4	7,45	69,5	812
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Биточек "Уральский" мясо-капустный	100	13,4	27	6,59	322,8	1 027
	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,07	8	52,46	321,1	998
	Хлеб пшеничный	50	4,05	1	24,4	121	897
	Хлеб ржаной	50	4,25	2	21,25	129,5	1 148
<b>Итого за Ужин</b>		660	33,68	42	137,78	1084,5	
<b>2 Ужин</b>							
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	Печенье детское (конд изд)	38	2,85	4	28,27	154,7	1 141
<b>Итого за 2 Ужин</b>		238	4,21	6	45,45	242,8	
<b>Итого за день</b>		2 568	89,61	120	409,72	3164,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Омлет запеченный или паровой	150	15,35	18	2,78	235,8	891
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Апельсины	150	1,35		12,15	64,5	980
<b>Итого за Завтрак</b>		550	20,1	26	49,29	530,4	
<b>Обед</b>							
	Салат Бурячок	100	1,1	15	5,53	162,7	999
	Борщ с капустой,картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Котлета Детская мясная	100	15,55	13	15,99	251,3	1 054
	Рис припущенный с овощами	180	4,25	10	40,86	272,7	990
	Соус сметанный с томатом	50	0,7	3	3,37	39,5	600,01
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб пшеничный.	50	4,05	1	24,4	121	894,01
	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5	1 147
<b>Итого за Обед</b>		990	36,14	53	152,71	1246,9	
<b>Полдник</b>							
	Конфета Боярушка	50	1,34		7,12	34,7	1 155,02
	Компот из изюма	200	0,46		28,13	117,1	932,01
<b>Итого за Полдник</b>		250	1,8		35,25	151,8	
<b>Ужин</b>							
	Колбаска витаминная	100	22,22	5	7,22	240	1 028
	Напиток кофейный	200	4,01	4	22,03	146,8	1 382
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516
	Хлеб пшеничный	50	4,05	1	24,4	121	897
	Хлеб ржаной	50	4,25	2	21,25	129,5	1 148
<b>Итого за Ужин</b>		580	41,63	18	118,06	901,8	
<b>2 Ужин</b>							
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Батончик Обыкновенное чудо	55	0,83	4	8,8	77	468,01
<b>Итого за 2 Ужин</b>		255	4,7	8	28,88	267	
<b>Итого за день</b>		2 625	104,37	105	384,19	3097,9	

Рацион: Ляминская (все включено) 5-11кл 660р 2 Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суфле из творога	150	22,49	14	24	310,5	1 478
	Молоко сгущеное	30	2,37	3	16,32	96,3	902
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	976
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>28,95</b>	<b>26</b>	<b>93,67</b>	<b>723,4</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из кукурузы с яйцом и луком	100	1,17	10	15,76	148,9	14 519,01
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5	15,75	158	1 015
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Кнели куриные паровые	100	17,79	18	6,11	214,6	1 087
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	50	4,05	1	24,4	121	894,01
	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5	1 147
<b>Итого за Обед</b>		<b>940</b>	<b>42,66</b>	<b>44</b>	<b>154,01</b>	<b>1175,8</b>	
<b>Полдник</b>							
	Пряник (порц.)	60	0,67	5	4,73	65,6	1 192
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
<b>Итого за Полдник</b>		<b>260</b>	<b>0,67</b>	<b>5</b>	<b>27,13</b>	<b>160,6</b>	
<b>Ужин</b>							
	Горошек зеленый консервированный	60	1,86		3,9	24	811
	Печень по-строгановски	100	2,02	7	3,6	254,4	1 076
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	995
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Хлеб пшеничный	50	4,05	1	24,4	121	897
	Хлеб ржаной	50	4,25	2	21,25	129,5	1 148
<b>Итого за Ужин</b>		<b>640</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>99,74</b>	<b>896,1</b>	
<b>2 Ужин</b>							
	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	914
	Коржик молочный	50	3,3	6	33	198,6	806,01
<b>Итого за 2 Ужин</b>		<b>250</b>	<b>9,1</b>	<b>11</b>	<b>41</b>	<b>304,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2 670</b>	<b>101,38</b>	<b>106</b>	<b>415,55</b>	<b>3260,5</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша манная молочная с маслом сливочным жидкая	250	9,39	9	51,38	329,1	853
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Сыр (порциями)	15	3,9	4		52,8	97
	Йогурт порционный	125	2,51	2	4,4	132	935
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		630	19,12	16	90,01	677,9	
<b>Обед</b>							
	Салат из свежих помидоров и огурцов, перцем с маслом растительным	100	0,09	1	0,22	7,2	993
	Солянка домашняя со сметаной	250	5,73	13	9,54	184,4	157
	Бигус	250	22,84	23	12,85	343,1	1 191
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный.	50	4,05	1	24,4	121	894,01
	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5	1 147
<b>Итого за Обед</b>		900	37,08	40	83,11	846,3	
<b>Полдник</b>							
	Печенье "Детское"	50	3,69	3	27,11	152,6	797
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
<b>Итого за Полдник</b>		250	3,85	3	50,99	251,7	
<b>Ужин</b>							
	Огурцы соленые	60	0,48		1,02	7,8	1 006
	Плов с мясом птицы	250	19,36	11	48,55	366,6	1 075
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный	50	4,05	1	24,4	121	897
	Хлеб ржаной	50	4,25	2	21,25	129,5	1 148
<b>Итого за Ужин</b>		610	28,82	14	120,85	745,5	
<b>2 Ужин</b>							
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Чокопай	30	1,17	5	19,89	133,5	
<b>Итого за 2 Ужин</b>		230	1,26	5	40,15	213,3	
<b>Итого за день</b>		2 620	90,13	78	385,11	2734,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша (пшено,рис) молочная вязкая с маслом сливочным	250	7,91	7	46,41	284,3	841
	Сыр (порциями)	20	5,2	5		70,4	97
	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	11	0,2	99,2	1 259,01
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6	1 148
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>19,06</b>	<b>24</b>	<b>94,22</b>	<b>693,9</b>	
<b>Обед</b>							
	Икра кабачковая пром.производства	100	1,2	7	7,4	97	813
	Суп-пюре из гороха	250	7,71	2	22,63	135,4	1 049
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Котлета по-Хлыновски	100	16,57	13	10,49	255,2	1 283,01
	Соус красный основной	30	0,21	2	2,25	23,6	901
	Овощи тушеные	180	3,4	9	19,58	186,3	14 505
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный.	50	4,05	1	24,4	121	894,01
	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5	1 147
<b>Итого за Обед</b>		<b>970</b>	<b>40,36</b>	<b>38</b>	<b>133,72</b>	<b>1092,2</b>	
<b>Полдник</b>							
	Булочка домашняя	60	4,53	7	37,11	236,4	769
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
<b>Итого за Полдник</b>		<b>260</b>	<b>4,68</b>	<b>7</b>	<b>56,17</b>	<b>314,8</b>	
<b>Ужин</b>							
	Котлета рыбная "Лада"	100	13,11	5	6,07	189	830
	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6	512
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Хлеб пшеничный	50	4,05	1	24,4	121	897
	Хлеб ржаной	50	4,25	2	21,25	129,5	1 148
<b>Итого за Ужин</b>		<b>580</b>	<b>29,29</b>	<b>17</b>	<b>113,81</b>	<b>894,1</b>	
<b>2 Ужин</b>							
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Печенье "Детское"	50	3,69	3	27,11	152,6	797
<b>Итого за 2 Ужин</b>		<b>250</b>	<b>3,69</b>	<b>3</b>	<b>43,08</b>	<b>216,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2 615</b>	<b>97,08</b>	<b>89</b>	<b>441</b>	<b>3211,4</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	6,34	6	33,59	300	823
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	976
	<b>Итого за Завтрак</b>		650	10,34	15	82,65	600,6
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	100	1,9	10	8,79	135,8	25
	Суп Харчо с филе куриным	250	1,76	6	12,25	157,1	577,01
	Биточек "Уральский" мясо-капустный	100	13,4	27	6,59	322,8	1 027
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516
	Морс ягодный	200	2,98		21,29	99,3	1 242
	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5	1 147
	Хлеб пшеничный	50	4,05	1	24,4	121	897
	<b>Итого за Обед</b>		930	35,44	52	137,73	1230
Полдник	Булочка с повидлом	60	0,05		13,54	53,3	1 312,01
	Напиток Золотой шар	200	1,2		125,45	514,5	706,01
<b>Итого за Полдник</b>		260	1,25		138,99	567,8	
Ужин	Омлет запеченый или паровой с сыром	250	32,47	39	4,38	448,2	958
	Салат из кукурузы с яйцом и луком	100	1,17	10	15,76	148,9	14 519,01
	Напиток кофейный	200	4,01	4	22,03	146,8	1 382
	Хлеб ржаной	50	4,25	2	21,25	129,5	1 148
	Хлеб пшеничный	50	4,05	1	24,4	121	897
<b>Итого за Ужин</b>		650	45,95	56	87,82	994,4	
2 Ужин	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	914
	Пряник (порц.)	50	0,56	4	3,94	54,7	1 192
<b>Итого за 2 Ужин</b>		250	6,36	9	11,94	160,7	
<b>Итого за день</b>		2 740	99,34	132	459,13	3553,5	
<b>Итого за период</b>		36 467	1330,28	1366	5957,11	43766,2	
<b>Среднее значение за период</b>		2 604,8	95	97,6	425,5	3126,2	