



Директор школы № 12

Приказ № 13 от 13.09.2024

**Примерное 14-дневное сбалансированное меню рационов горячего питания
(завтрак, обед, полдник)
для обеспечения питанием детей 12 и старше в ЛДП при МБОУ Скворцовская СОШ**

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя I День I							
Завтрак	Каша молочная манная с маслом	250/12,5	7,88	15,75	36,08	317,6	284
	Хлеб пшеничный	50	3,88	1,28	26,62	136,5	к/к
	Какао с молоком	200	4,0	3,54	17,57	118,6	382
Итого за завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
						619,7	
Обед	Салат из белокачанной капусты с растительным маслом	100	2,2	4,5	10,5	91	6
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,38	5,07	12,99	117	103
Итого за обед	Фрукты из плиты	100/160	25,38	21,25	44,61	471,25	304
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	к/к
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0	15	60	14
Итого за полдник	Печенье	30	1,28	3,36	13,7	90,16	п/п
						916,41	
Итого за день:	Сок	200	0,8	0	23	94	п/п
	Хлеб пшеничный	50	3,88	1,28	26,62	136,5	к/к
						230,5	
						1766,61	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2 Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	250/12,5	9,14	13,73	49,00	357,50	182
	Хлеб пшеничный	50	3,88	1,28	26,62	136,5	к/к
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0	15	60	14
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,6	15
Итого за завтрак Обед		100	1,0	4,5	14,5	608,6	41
	Салат из моркови с растительным маслом	300/10	2,16	5,9	13,11	124,6	88
Итого за обед Полдник	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	7,4	6,0	35,3	224,8	203
	Макароны отварные	120	15,06	15,59	4,81	218,7	246
	Подлива с мясом курицы	50	3,3	0,6	16,7	87	к/к
	Хлеб ржаной	200	0,8	0	23	94	п/п
	Сок	150	2,25	0,75	31,5	142,5	
	Банан	200	0,04	0	24,76	991,6	868
	Компот из смеси сухофруктов	30	1,28	3,36	13,7	90,16	п/п
Итого за полдник					184,36		
Итого за день:					1784,56		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3 Завтрак	Макароны отварные с сахаром	200/13	12,1	10,1	34	275	204
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0	15	60	14
	Бульбород с повидлом	65	2,94	4,64	16,38	184	6
Итого за завтрак Обед	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
						566	
Итого за обед Полдник	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,20	22
	Суп гороховый	300	6,58	6,34	19,59	161,7	206
	Голубцы ленивые	250	17	16,6	8	250	377
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174	к/к
	Сок	200	0,8	0	23	94	п/п
Итого за полдник					753,9		
Итого за день:	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20	868
	Хлеб пшеничный	50	3,88	1,28	26,62	136,5	к/к
Итого за день:					230,7		
					1550,6		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя I День 4 Завтрак	Каша «Дружба»	250/10	6,57	14,57	31,33	282,75	260
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0	15	60	14
	Хлеб пшеничный	50	3,88	1,28	26,62	136,5	к/к
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за завтрак			6,09	3,38	67,3	526,25	13
Обед	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	3,38	67,3	
	Борщ с капустой и картофелем	300	2,16	5,9	13,11	124,6	82
	Жаркое по-домашнему	100/180	27,53	7,47	21,95	309,16	436
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174	к/к
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0	15	60	14
Итого за обед			3,88	1,28	26,62	136,5	к/к
Итого за полдник	Сок	200	0,8	0	23	94	п/п
	Печенье	30	1,28	3,36	13,7	90,16	п/п
Итого за полдник					184,16		
Итого за день:					1581,97		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя I День 5 Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	250/12,5	9,14	13,73	49,00	357,50	182
	Хлеб пшеничный	50	3,88	1,28	26,62	136,5	к/к
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0	15	60	14
	Банан	150	2,25	0,75	31,5	142,5	
Итого за завтрак			4,5	10,5	91	696,5	6
Обед	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	100	2,2	4,5	10,5	91	
	Рассольник ленинградский	300	2,4	6,1	14,38	128,8	96
	Макаронны отварные	200	7,4	6,0	35,3	224,8	203
	Котлета	100	15,55	11,55	15,70	228,75	268
Итого за обед			0,6	16,7	87	к/к	
Итого за полдник	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20	к/к
	Хлеб пшеничный	50	3,88	1,28	26,62	136,5	к/к
Итого за полдник					230,7		
Итого за день:					1781,5		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 8 Завтрак	Каша «Дружба»	250/10	6,57	14,57	31,33	282,75	260
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0	15	60	14
	Хлеб пшеничный	50	3,88	1,28	26,62	136,5	к/к
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за завтрак Обед	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	3,38	67,3	13
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,45	8,28	13,13	401,95	204
	Макаронны отварные	180	6,66	5,4	31,8	202,32	203
	Котлета	100	15,55	11,55	15,70	228,75	268
Итого за обед Полдник	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	к/к
	Сок	200	0,8	0	23	94	п/п
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20	868
	Хлеб пшеничный	50	3,88	1,28	26,62	136,5	к/к
Итого за полдник					230,7		
Итого за день:					1904,02		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 9 Завтрак	Макаронны отварные с сахаром	200/13	12,1	10,1	34	275	204
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0	15	60	14
	Бутерброд с повидлом	65	2,94	4,64	16,38	184	6
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за завтрак Обед	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	100	2,2	4,5	10,5	91	6
	Суп гороховый	300	6,58	6,34	19,59	161,7	206
	Гюре картофельное	200	4,12	6,4	27,4	184,8	312
	Котлета рыбная	120	30,4	10,8	71,52	350	510
Итого за обед	Сок	200	0,8	0	23	94	п/п
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	к/к

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 6 Завтрак	Каша молочная манная с маслом	250/12,5	7,88	15,75	36,08	317,6	284
	Хлеб пшеничный	50	3,88	1,28	26,62	136,5	к/к
	Какао с молоком	200	4,0	3,54	17,57	118,6	382
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за завтрак Обед	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	3,38	619,7	13
	Суп картофельный с рыбами консервами	300	10,14	9,9	15,75	401,95	204
	Голубцы ленивые	200	17	16,6	8	250	377
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174	к/к
Итого за обед Полдник	Чай с сахаром	200/15	0,07	0	15	60	14
	Хлеб пшеничный	50	3,88	1,28	26,62	136,5	к/к
	Сок	200	0,8	0	23	94	п/п
	Печенье	30	1,28	3,36	13,7	90,16	п/п
Итого за полдник Итого за день:					184,16	1893,61	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 7 Завтрак	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом	250/9	9,8	12,6	61,7	400	173
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0	15	60	14
	Хлеб пшеничный с маслом	50/5	4,1	4,8	0,7	62,4	2
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за завтрак Обед	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	3,38	67,3	13
	Борщ с капустой и картофелем	300	2,16	5,9	13,11	124,6	82
	Жаркое по-домашнему	100/180	27,53	7,47	21,95	309,16	436
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174	к/к
Итого за обед Полдник	Чай с сахаром	200/15	0,07	0	15	60	14
	Хлеб пшеничный	50	3,88	1,28	26,62	136,5	к/к
	Сок	200	0,8	0	23	94	п/п
	Печенье	30	1,28	3,36	13,7	90,16	п/п
Итого за полдник Итого за день:					184,16	1625,12	

Итого за обед Подлник	Компот из смеси сухофруктов Печенье	200 30	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
			0,04 1,28	0 3,36	24,76 13,7	968,5 94,20 90,16 184,36 1718,86	868 п/п
Итого за полдник Итого за день:	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 10 Завтрак	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом Чай с сахаром Хлеб пшеничный с маслом Яблоко	250/9	9,8 0,07 4,1 0,4	12,6 0 4,8 0,4	61,7 15 0,7 9,8	400 60 62,4 47 569,4	173 14 2
Итого за завтрак Обед	Салат из моркови с растительным маслом ПЦи из свежей капусты с картофелем со сметаной Макарони отварные Подлива с мясом курицы Хлеб ржаной Сок	100 300/10 200	1,0 2,16 7,4	4,5 5,9 6,0	14,5 13,11 35,3	100 124,6 224,8	41 88 203
Итого за обед Подлник	Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный	200 50	0,04 3,88	0 1,28	24,76 26,62	94,20 136,5 230,7 1736,2	868 к/к п/п

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 3 День 11 Завтрак	Каша молочная манная с маслом Хлеб пшеничный Какао с молоком Яблоко	250/12,5 50 200 100	7,88 3,88 4,0 0,4	15,75 1,28 3,54 0,4	36,08 26,62 17,57 9,8	317,6 136,5 118,6 47 619,7	284 к/к 382
Итого за завтрак Обед	Салат из белокачанной капусты с растительным маслом Суп с макаронными изделиями и картофелем Плов из пшеницы Хлеб ржаной	100 250 100/160 50	2,2 2,38 25,38 3,3	4,5 5,07 21,25 0,6	10,5 12,99 44,61 16,7	91 117 471,25 87	6 103 304 к/к

	200/15	0,07	0	15	60	14
Чай с сахаром		0,07	0	15	60	14
Печенье	30	1,28	3,36	13,7	90,16	п/п
Итого за обед					916,41	
Подник	200	0,8	0	23	94	п/п
Хлеб пшеничный	50	3,88	1,28	26,62	136,5	к/к
Итого за полдник					230,5	
Итого за день:					1556,61	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 3 День 12 Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	250/12,5	9,14	13,73	49,00	357,50	182
	Хлеб пшеничный	50	3,88	1,28	26,62	136,5	к/к
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0	15	60	14
	Банан	150	2,25	0,75	31,5	142,5	6
Итого за завтрак Обед	Салат из белокачанной капусты с растительным маслом	100	2,2	4,5	10,5	91	96
	Рассольник ленинградский	300	2,4	6,1	14,38	128,8	203
	Макаронны отварные	200	7,4	6,0	35,3	224,8	268
	Котлета	100	15,55	11,55	15,70	228,75	к/к
Итого за обед Подник	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	п/п
	Сок	200	0,8	0	23	94	868
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20	п/п
Итого за полдник	Печенье	30	1,28	3,36	13,7	90,16	184,36
Итого за день:					1735,21		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 3 День 13 Завтрак	Каша «Дружба»	250/10	6,57	14,57	31,33	282,75	260
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0	15	60	14
	Хлеб пшеничный	50	3,88	1,28	26,62	136,5	к/к
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	41
Итого за завтрак Обед	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,0	4,5	14,5	100	88
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	300/10	2,16	5,9	13,11	124,6	203
	Макаронны отварные	200	7,4	6,0	35,3	224,8	

	Подлива с мясом курицы	120	15,06	15,59	4,81	218,7	246
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174	к/к
	Сок	200	0,8	0	23	94	п/п
Итого за обед						936,1	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20	868
Подлник	Хлеб пшеничный	50	3,88	1,28	26,62	136,5	к/к
Итого за подлник						230,7	
Итого за день:						1758,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 3 День 14 Завтрак	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом	250/9	9,8	12,6	61,7	400	173
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0	15	60	14
	Хлеб пшеничный с маслом	50/5	4,1	4,8	0,7	62,4	2
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за завтрак					569,4		
Обед	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	3,38	67,3	13
	Борщ с капустой и картофелем	300	2,16	5,9	13,11	124,6	82
	Жаркое по-домашнему	100/180	27,53	7,47	21,95	309,16	436
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174	к/к
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0	15	60	14
	Хлеб пшеничный	50	3,88	1,28	26,62	136,5	к/к
Итого за обед					871,56		
Подлник	Сок	200	0,8	0	23	94	п/п
	Печенье	30	1,28	3,36	13,7	90,16	п/п
Итого за подлник					184,16		
Итого за день:					1625,12		