

Директор школы: \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
/М.И. Луцина/

Приказ № 09 - УВ от «05» марта 2024г



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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	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	
<b>Итого за завтрак</b>					<b>619,7</b>		
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной 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
	Плов из птицы	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
	Печенье	30	1,28	3,36	13,7	90,16	п/п
<b>Итого за обед</b>					<b>916,41</b>		
<b>Полдник</b>	Сок	200	0,8	0	23	94	п/п
	Хлеб пшеничный	50	3,88	1,28	26,62	136,5	к/к
<b>Итого за полдник</b>					<b>230,5</b>		
<b>Итого за день:</b>					<b>1766,61</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за завтрак</b>						<b>608,6</b>	
<b>Обед</b>	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,0	4,5	14,5	100	41
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	300/10	2,16	5,9	13,11	124,6	88
	Макароны отварные	200	7,4	6,0	35,3	224,8	203
	Подлива с мясом курицы	120	15,06	15,59	4,81	218,7	246
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	к/к
	Сок	200	0,8	0	23	94	п/п
	Банан	150	2,25	0,75	31,5	142,5	
<b>Итого за обед</b>						<b>991,6</b>	
<b>Полдник</b>	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20	868
	Печенье	30	1,28	3,36	13,7	90,16	п/п
<b>Итого за полдник</b>						<b>184,36</b>	
<b>Итого за день:</b>						<b>1784,56</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Макароны 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	
<b>Итого за завтрак</b>						<b>566</b>	
<b>Обед</b>	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
<b>Итого за обед</b>						<b>753,9</b>	
<b>Полдник</b>	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
<b>Итого за полдник</b>						<b>230,7</b>	
<b>Итого за день:</b>						<b>1550,6</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 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	
<b>Итого за завтрак</b>						<b>526,25</b>	
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
<b>Итого за обед</b>						<b>871,56</b>	
Полдник	Сок	200	0,8	0	23	94	п/п
	Печенье	30	1,28	3,36	13,7	90,16	п/п
<b>Итого за полдник</b>						<b>184,16</b>	
<b>Итого за день:</b>						<b>1581,97</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 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	
<b>Итого за завтрак</b>						<b>696,5</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	100	2,2	4,5	10,5	91	6
	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
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	к/к
	Сок	200	0,8	0	23	94	п/п
<b>Итого за обед</b>						<b>854,35</b>	
Полдник	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
<b>Итого за полдник</b>						<b>230,7</b>	
<b>Итого за день:</b>						<b>1781,5</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b> <b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>	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	
<b>Итого за завтрак</b>						<b>619,7</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	3,38	67,3	13
	Суп картофельный с рыбными 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
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0	15	60	14
	Хлеб пшеничный	50	3,88	1,28	26,62	136,5	к/к
<b>Итого за обед</b>						<b>1089,75</b>	
<b>Полдник</b>	Сок	200	0,8	0	23	94	п/п
	Печенье	30	1,28	3,36	13,7	90,16	п/п
<b>Итого за полдник</b>						<b>184,16</b>	
<b>Итого за день:</b>						<b>1893, 61</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b> <b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная из пшенной 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	
<b>Итого за завтрак</b>						<b>569,4</b>	
<b>Обед</b>	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
<b>Итого за обед</b>						<b>871,56</b>	
<b>Полдник</b>	Сок	200	0,8	0	23	94	п/п
	Печенье	30	1,28	3,36	13,7	90,16	п/п
<b>Итого за полдник</b>						<b>184,16</b>	
<b>Итого за день:</b>						<b>1625,12</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2 День 8</b>							
<b>Завтрак</b>	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	
<b>Итого за завтрак</b>						<b>592</b>	
<b>Обед</b>	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
	Макароны отварные	180	6,66	5,4	31,8	202,32	203
	Котлета	100	15,55	11,55	15,70	228,75	268
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	к/к
	Сок	200	0,8	0	23	94	п/п
<b>Итого за обед</b>						<b>1081,32</b>	
<b>Полдник</b>	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
<b>Итого за полдник</b>						<b>230,7</b>	
<b>Итого за день:</b>						<b>1904,02</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2 День 9</b>							
<b>Завтрак</b>	Макароны 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	
<b>Итого за завтрак</b>						<b>566</b>	
<b>Обед</b>	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
	Пюре картофельное	200	4,12	6,4	27,4	184,8	312
	Котлета рыбная	120	30,4	10,8	71,52	350	510
	Сок	200	0,8	0	23	94	п/п
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	к/к
<b>Итого за обед</b>						<b>968,5</b>	
<b>Полдник</b>	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20	868
	Печенье	30	1,28	3,36	13,7	90,16	п/п
<b>Итого за полдник</b>						<b>184,36</b>	
<b>Итого за день:</b>						<b>1718,86</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2 День 10</b>							
<b>Завтрак</b>	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	
<b>Итого за завтрак</b>					<b>569,4</b>		
<b>Обед</b>	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,0	4,5	14,5	100	41
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	300/10	2,16	5,9	13,11	124,6	88
	Макаронны отварные	200	7,4	6,0	35,3	224,8	203
	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
<b>Итого за обед</b>					<b>936,1</b>		
<b>Полдник</b>	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
<b>Итого за полдник</b>					<b>230,7</b>		
<b>Итого за день:</b>					<b>1736,2</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 3 День 11</b>							
<b>Завтрак</b>	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	
<b>Итого за завтрак</b>					<b>619,7</b>		
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной 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
	Плов из птицы	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
	Печенье	30	1,28	3,36	13,7	90,16	п/п
<b>Итого за обед</b>					<b>916,41</b>		
<b>Полдник</b>	Сок	200	0,8	0	23	94	п/п
	Хлеб пшеничный	50	3,88	1,28	26,62	136,5	к/к
<b>Итого за полдник</b>					<b>230,5</b>		
<b>Итого за день:</b>					<b>1556,61</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 3 День 12</b>							
<b>Завтрак</b>	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	
<b>Итого за завтрак</b>						<b>696,5</b>	
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	100	2,2	4,5	10,5	91	6
	Рассольник ленинградский	300	2,4	6,1	14,38	128,8	96
	Макароны отварные	200	7,4	6,0	35,3	224,8	203
	Котлета	100	15,55	11,55	15,70	228,75	268
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	к/к
	Сок	200	0,8	0	23	94	п/п
<b>Итого за обед</b>						<b>854,35</b>	
<b>Полдник</b>	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20	868
	Печенье	30	1,28	3,36	13,7	90,16	п/п
<b>Итого за полдник</b>						<b>184,36</b>	
<b>Итого за день:</b>						<b>1735,21</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 3 День 13</b>							
<b>Завтрак</b>	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	
<b>Итого за завтрак</b>						<b>592</b>	
<b>Обед</b>	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,0	4,5	14,5	100	41
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	300/10	2,16	5,9	13,11	124,6	88
	Макароны отварные	200	7,4	6,0	35,3	224,8	203
	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
<b>Итого за обед</b>						<b>936,1</b>	
<b>Полдник</b>	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
<b>Итого за полдник</b>						<b>230,7</b>	
<b>Итого за день:</b>						<b>1758,8</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 3</b> <b>День 14</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная из пшенной 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	
<b>Итого за завтрак</b>						<b>569,4</b>	
<b>Обед</b>	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
<b>Итого за обед</b>						<b>871,56</b>	
<b>Полдник</b>	Сок	200	0,8	0	23	94	п/п
	Печенье	30	1,28	3,36	13,7	90,16	п/п
<b>Итого за полдник</b>						<b>184,16</b>	
<b>Итого за день:</b>						<b>1625, 12</b>	







