

Согласовано

Директор МОУ «Торосовская
СОШ»

_____/_____/_____/

" " 202 г.

Утверждаю

Генеральный директор ООО
"Комбинат питания Велес"



Куренков Д. К.

" 09. 2022 г.

Циклическое десятидневное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся общеобразовательных учреждений Волосовского района Ленинградской области в возрасте от 7 до 11 лет с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счёт средств бюджета.

Рацион: младшие школьники (1 вариант з+об) 2022-23 г.

День: 1
Неделя: 1

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							
2008	184 и	Каша вязкая геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	7,4	7,7	37,7	251,1
2008	213	Яйцо вареное 1 шт.	40	5,1	4,6	0,3	63
2008	1	Бутерброд с маслом сливочным	5/20	1,6	4,3	9,7	84,4
2008	430 и	Чай с сахаром	200			13	51,9
Итого за Завтрак				14,1	16,6	60,7	450,4
Обед							
К/К	7330	Огурец соленый	60	0,1		0,2	1,4
2008	76	Борщ из свежей капусты с картофелем, курой	200/5	3,4	3,8	8,1	89,4
2008	235 и	Рыба запеч. с картошкой по-русски (из тушки)	240	13,9	7,2	19,2	188,7
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		35,8	146,4
К/К	5371	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,2	0,4	19,8	92,8
Итого за Обед				20	11,4	83,1	518,7
Итого за день				34,1	28	143,8	969,1

Рацион: младшие школьники (1 вариант з+об) 2022-23 г.

День: 2
Неделя: 1

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							
2008	184 и	Каша вязкая манная молочная с маслом сливочным	200/5	7,4	7,7	37,7	251,1
2008	432	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,6	22,3	109,8
К/К	7333	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	9,7	47
Итого за Завтрак				10,5	9,5	69,7	407,9
Обед							
2008	40	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	60	0,3	1	1,5	16,7
2008	91	Рассольник Ленинградский с курой, со сметаной	200/5/5	3,8	4,7	13,7	112,8
2008	259	Гуляш из свинины	50/50	11,6	12,7	2,3	171,2
2008	331	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,7	28,4	186,7
2008	411	Кисель плодово-ягодный (из конц.)	200			33,9	130,9
К/К	5371	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,2	0,4	19,8	92,8
Итого за Обед				23,4	23,5	99,6	711,1
Итого за день				33,9	33,0	169,3	1119

Рацион: младшие школьники (1 вариант з+об) 2022-23 г.

День: 3

Неделя: 1

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							
К/К	5389	Вермишель молочная с маслом сливочным	200/5	4,7	8,9	17,6	169,8
2008	433	Какао с молоком	200	3,9	3,8	25,1	151,4
2008	213	Яйцо вареное 1 шт.	40	5,1	4,6	0,3	63
2008	1	Бутерброд с маслом сливочным	5/20	1,6	4,3	9,7	84,4
Итого за Завтрак				15,3	21,6	52,7	468,6
Обед							
2011	52	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,3	2	1,6	25,5
2008	99 и	Суп картофельный с горохом и курой	200/5	2,9	3,8	7,9	77,8
2008	265 и	Плов со свиной	220	13,4	34,8	49,5	564,8
2008	430 и	Чай с сахаром	200			13	51,9
К/К	5371	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,2	0,4	19,8	92,8
Итого за Обед				18,8	41	91,8	812,8
Итого за день				34,1	62,6	144,5	1281,4

Рацион: младшие школьники (1 вариант з+об) 2022-23 г.

День: 4

Неделя: 1

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							
1996	214	Омлет натуральный	120	12,8	21	2,4	249,6
К/К	3104	Зеленый горошек консервированный	20	0,9	0,1	2,1	12,3
2008	430 и	Чай с сахаром	200			13	51,9
К/К	5376	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47
Итого за Завтрак				15,3	21,3	27,2	360,8
Обед							
К/К	7336	Икра кабачковая (конс.)	60	0,4	1,8	1,5	23,8
2008	95 и	Суп из овощей со свиной и сметаной	200/5/5	2,6	5,3	9	97
2008	258 и	Жаркое по-домашнему с курицей	240	15	18,7	30,9	349
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		35,8	146,4
К/К	5371	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,2	0,4	19,8	92,8
Итого за Обед				20,6	26,2	97	709
Итого за день				35,9	47,5	124,2	1069,8

Рацион: младшие школьники (1 вариант з+об) 2022-23 г.

День: 5
Неделя: 1

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							
2008	184 и	Каша вязкая рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	6	7,7	43,2	267,1
2008	432	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,6	22,3	109,8
2008	3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	15/5/25	6,2	6,6	12,1	133,7
Итого за Завтрак				13,7	15,9	77,6	510,6
Обед							
К/К	7330	Огурец соленый	60	0,1		0,2	1,4
2008	84	Щи из свежей капусты с картофелем и курой	200/5	3,3	5,8	6	94
2008	261	Печень, тушенная в сметанном соусе	100	13,4	8,4	7,5	165,1
2008	331	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,7	28,4	186,7
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3		30,8	125,7
К/К	5371	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,2	0,4	19,8	92,8
Итого за Обед				24,8	19,3	92,7	665,7
Итого за день				38,5	35,2	170,3	1176,3

Рацион: младшие школьники (1 вариант з+об) 2022-23 г.

День: 6
Неделя: 2

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							
2008	184 и	Каша вязкая манная молочная с маслом сливочным	200/5	7,4	7,7	37,7	251,1
2008	213	Яйцо вареное 1 шт.	40	5,1	4,6	0,3	63
2008	1	Бутерброд с маслом сливочным	5/20	1,6	4,3	9,7	84,4
2008	430 и	Чай с сахаром	200			13	51,9
Итого за Завтрак				14,1	16,6	60,7	450,4
Обед							
2008	40	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	60	0,3	1	1,5	16,7
2008	91	Рассольник Ленинградский с курой	200/5	3,7	3,9	13,6	104,9
2008	235 и	Рыба запеч. с картошкой по-русски (из тушки)	240	13,9	7,2	19,2	188,7
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		35,8	146,4
К/К	5371	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,2	0,4	19,8	92,8
Итого за Обед				20,5	12,5	89,9	549,5
Итого за день				34,6	29,1	150,6	999,9

Рацион: младшие школьники (1 вариант з+об) 2022-23 г.

День: 7
Неделя: 2

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							
2008	184 и	Каша вязкая рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	6	7,7	43,2	267,1
2008	433	Какао с молоком	200	3,9	3,8	25,1	151,4
К/К	5376	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47
Итого за Завтрак				11,5	11,7	78	465,5
Обед							
К/К	7330	Огурец соленый	60	0,1		0,2	1,4
2008	76	Борщ из свежей капусты с картофелем, курой	200/5	3,4	3,8	8,1	89,4
2008	259	Гуляш из свинины	50/50	11,6	12,7	2,3	171,2
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	6,4	39,4	249,9
2008	411	Кисель плодово-ягодный (из конц.)	200			33,9	130,9
К/К	5371	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,2	0,4	19,8	92,8
Итого за Обед				26	23,3	103,7	735,6
Итого за день				37,5	35	181,7	1201,1

Рацион: младшие школьники (1 вариант з+об) 2022-23 г.

День: 8
Неделя: 2

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							
1996	214	Омлет натуральный	120	12,8	21	2,4	249,6
К/К	3104	Зеленый горошек консервированный	20	0,9	0,1	2,1	12,3
2008	432	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,6	22,3	109,8
2008	1	Бутерброд с маслом сливочным	5/30	2,4	4,4	14,5	107,9
Итого за Завтрак				17,6	27,1	41,3	479,6
Обед							
2011	52	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,3	2	1,6	25,5
2008	100 и	Суп картофельный с макаронными изделиями и курой	200/5	4,5	3,4	16,6	115,4
2008	306 и	Голубцы ленивые со сметаной	200/10	17,5	21,4	10,2	316,4
2008	430 и	Чай с сахаром	200			13	51,9
К/К	5371	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,2	0,4	19,8	92,8
Итого за Обед				24,5	27,2	61,2	602
Итого за день				42,1	54,3	102,5	1081,6

Рацион: младшие школьники (1 вариант з+об) 2022-23 г.

День: 9
Неделя: 2

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							
2008	184 и	Каша вязкая геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	7,4	7,7	37,7	251,1
2008	430 и	Чай с сахаром	200			13	51,9
2008	2	Бутерброд с маслом сливочным и джемом	25/5/30	2,6	4,4	36	190,7
Итого за Завтрак				10	12,1	86,7	493,7
Обед							
2008	40	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	60	0,3	1	1,5	16,7
2008	84 и	Щи из свежей капусты с картофелем, свиной и сметаной	200/5/5	2,4	5,2	6,7	86,2
2008	258 и	Жаркое по-домашнему с курицей	240	15	18,7	30,9	349
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		35,8	146,4
К/К	5371	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,2	0,4	19,8	92,8
Итого за Обед				20,3	25,3	94,7	691,1
Итого за день				30,3	37,4	181,4	1184,8

Рацион: младшие школьники (1 вариант з+об) 2022-23 г.

День: 10
Неделя: 2

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							
2008	184 и	Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	10,8	7,7	40,8	270,4
2008	433	Какао с молоком	200	3,9	3,8	25,1	151,4
2008	3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	15/5/20	5,8	6,5	9,7	121,9
Итого за Завтрак				20,5	18	75,6	543,7
Обед							
К/К	7330	Огурец соленый	60	0,1		0,2	1,4
2008	92	Суп картофельный с перловой крупой с рыбой	200/20	6	3	16,3	116,6
2008	261	Печень, тушенная в сметанном соусе	50/50	13,4	8,4	7,5	165,1
2008	331	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,7	28,4	186,7
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3		30,8	125,7
К/К	5371	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,2	0,4	19,8	92,8
Итого за Обед				27,5	16,5	103	688,3
Итого за день				48	34,5	178,6	1232

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, Речь, 2008, -200 с. под редакцией Куткиной М.Н.

- Сборник рецептов на продукцию обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва ДелвПринт 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Сборник технологических нормативов. Москва, Хлебпродинформ, 1996 г.

Согласовано

Директор МОУ «Торосовская СОШ»

_____ / _____ /

" " 202 г.



Утверждаю

Генеральный директор ООО
"Комбинат питания Велес"

Куренков Д. К.
"01" "09" 2022 г.

Циклическое десятидневное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся общеобразовательных учреждений Волосовского района Ленинградской области в возрасте от 12 до 18 лет с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счёт средств бюджета.

Рацион: старшие школьники (1 вариант з+об) 2022-23 г.

День: 1
Неделя: 1

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							
2008	184 и	Каша вязкая геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	7,4	7,7	37,7	251,1
2008	1	Бутерброд с маслом сливочным	5/20	1,6	4,3	9,7	84,4
2008	430 и	Чай с сахаром	200			13	51,9
Итого за Завтрак				9	12	60,4	387,4
Обед							
К/К	7405	Огурец соленый	100	0,1		0,2	1,4
2008	76	Борщ из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной	250/5/5	3,9	5	10,3	113,5
2008	235 и	Рыба запеч. с картошкой по-русски (из тушки)	280	12,7	9,4	25,2	301,6
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		35,8	146,4
К/К	5371	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,2	0,4	19,8	92,8
Итого за Обед				19,3	14,8	91,3	655,7
Итого за день				28,3	26,8	151,7	1043,1

Рацион: старшие школьники (1 вариант з+об) 2022-23 г.

День: 2
Неделя: 1

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							
2008	184 и	Каша вязкая манная молочная с маслом сливочным	200/5	7,4	7,7	37,7	251,1
2008	432	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,6	22,3	109,8
К/К	5376	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47
Итого за Завтрак				10,5	9,5	69,7	407,9
Обед							
2008	40	Салат из квашеной капусты	100	0,8	5	7,4	79,3
2008	91	Рассольник Ленинградский с курой, со сметаной	250/5/5	4,2	5,2	17,1	132,9
2008	259	Гуляш из свинины	50/50	11,6	12,7	2,3	171,2
2008	331	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,6	34,1	224,1
2008	411	Кисель плодово-ягодный (из конц.)	200			33,9	130,9
К/К	5371	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,2	0,4	19,8	92,8
Итого за Обед				25,4	28,9	114,6	831,2
Итого за день				35,9	38,4	184,3	1239,1

Рацион: старшие школьники (1 вариант з+об) 2022-23 г.

День: 3

Неделя: 1

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							
К/К	5389	Вермишель молочная с маслом сливочным	200/5	4,7	8,9	17,6	169,8
2008	433	Какао с молоком	200	3,9	3,8	25,1	151,4
2008	1	Бутерброд с маслом сливочным	5/20	1,6	4,3	9,7	84,4
Итого за Завтрак				10,2	17	52,4	405,6
Обед							
2011	52	Салат из свеклы с растительным маслом	100	0,3	2	1,6	25,5
2008	99 и	Суп картофельный с горохом и курой	250/5	3,1	4,4	9,9	91,1
2008	265 и	Плов со свиной	250	13,4	34,8	49,5	564,8
2008	430 и	Чай с сахаром	200			13	51,9
К/К	5371	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,2	0,4	19,8	92,8
Итого за Обед				19	41,6	93,8	826,1
Итого за день				29,2	58,6	146,2	1231,7

Рацион: старшие школьники (1 вариант з+об) 2022-23 г.

День: 4

Неделя: 1

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							
1996	214	Омлет натуральный	120	12,8	21	2,4	249,6
К/К	3104	Зеленый горошек консервированный	20	0,9	0,1	2,1	12,3
2008	430 и	Чай с сахаром	200			13	51,9
К/К	5376	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47
Итого за Завтрак				15,3	21,3	27,2	360,8
Обед							
К/К	7409	Икра кабачковая (конс.)	100	0,4	1,8	1,5	23,8
2008	95 и	Суп из овощей со свиной и сметаной	250/5/5	2,9	5,8	11,2	112,4
2008	258 и	Жаркое по-домашнему с курицей	240	15	18,7	30,9	349
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		35,8	146,4
К/К	5371	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,2	0,4	19,8	92,8
Итого за Обед				20,9	26,7	99,2	724,4
Итого за день				36,2	48	126,4	1085,2

Рацион: старшие школьники (1 вариант з+об) 2022-23 г.

День: 5
Неделя: 1

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							
2008	184 и	Каша вязкая рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	6	7,7	43,2	267,1
2008	432	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,6	22,3	109,8
2008	3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	15/5/25	6,2	6,6	12,1	133,7
Итого за Завтрак				13,7	15,9	77,6	510,6
Обед							
К/К	7405	Огурец соленый	100	0,1		0,2	1,4
2008	84	Щи из свежей капусты с картофелем и курой	250/5	2,9	3,7	8,8	83,1
2008	261	Печень, тушенная в сметанном соусе	50/50	13,4	8,4	7,5	165,1
2008	331	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,6	34,1	224,1
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		35,8	146,4
К/К	5371	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,2	0,4	19,8	92,8
Итого за Обед				25,6	18,1	106,2	712,9
Итого за день				39,3	34,0	183,8	1223,5

Рацион: старшие школьники (1 вариант з+об) 2022-23 г.

День: 6
Неделя: 2

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							
2008	184 и	Каша вязкая манная молочная с маслом сливочным	200/5	7,4	7,7	37,7	251,1
2008	1	Бутерброд с маслом сливочным	5/20	1,6	4,3	9,7	84,4
2008	430 и	Чай с сахаром	200			13	51,9
Итого за Завтрак				9	12	60,4	387,4
Обед							
2008	40	Салат из квашеной капусты	100	0,8	5	7,4	79,3
2008	91	Рассольник Ленинградский с курой	250/5	4,1	4,5	16,9	124,9
2008	235 и	Рыба запеч. с картошкой по-русски (из тушки)	280	12,7	9,4	25,2	301,6
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		35,8	146,4
К/К	5371	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,2	0,4	19,8	92,8
Итого за Обед				20,2	19,3	105,1	745,0
Итого за день				29,2	31,3	166	1132,4

Рацион: старше школьники (1 вариант з+об) 2022-23 г.

День: 7

Неделя: 2

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							
2008	184 и	Каша вязкая рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	6	7,7	43,2	267,1
2008	433	Какао с молоком	200	3,9	3,8	25,1	151,4
К/К	5376	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47
Итого за Завтрак				11,5	11,7	78	465,5
Обед							
К/К	7405	Огурец соленый	100	0,1		0,2	1,4
2008	76	Борщ из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной	250/5/5	3,9	5	10,3	113,5
2008	259	Гуляш из свинины	50/50	11,6	12,7	2,3	171,2
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,5	7,7	47,3	299,9
2008	411	Кисель плодово-ягодный (из конц.)	200			33,9	130,9
К/К	5371	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,2	0,4	19,8	92,8
Итого за Обед				28,3	25,8	113,8	809,7
Итого за день				39,8	37,5	191,8	1275,2

Рацион: старше школьники (1 вариант з+об) 2022-23 г.

День: 8

Неделя: 2

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							
2008	184 и	Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	8,6	8,9	42,9	289,4
2008	432	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,6	22,3	109,8
2008	1	Бутерброд с маслом сливочным	5/30	2,4	4,4	14,5	107,9
Итого за Завтрак				12,5	14,9	79,7	507,1
Обед							
2011	52	Салат из свеклы с растительным маслом	100	0,3	2	1,6	25,5
2008	100 и	Суп картофельный с макаронными изделиями и курой	250/5	3,7	4,3	21,5	133,6
2008	306 и	Голубцы ленивые со сметаной	240/10	16,3	39,7	18	489,3
2008	430 и	Чай с сахаром	200			13	51,9
К/К	5371	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,2	0,4	19,8	92,8
Итого за Обед				22,5	46,4	73,9	793,1
Итого за день				35	61,3	153,6	1300,2

Рацион: старшие школьники (1 вариант з+об) 2022-23 г.

День: 9

Неделя: 2

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							
2008	184 и	Каша вязкая геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	7,4	7,7	37,7	251,1
2008	430 и	Чай с сахаром	200			13	51,9
2008	2	Бутерброд с маслом сливочным и джемом	25/5/30	2,6	4,4	36	190,7
Итого за Завтрак				10	12,1	86,7	493,7
Обед							
2008	40	Салат из квашеной капусты	100	0,8	5	7,4	79,3
2008	84 и	Щи из свежей капусты с картофелем, свиной и сметаной	250/5/5	2,7	5,7	8,4	99
2008	258 и	Жаркое по-домашнему с курицей	240	15	18,7	30,9	349
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		35,8	146,4
К/К	5371	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,2	0,4	19,8	92,8
Итого за Обед				21,1	29,8	102,3	766,5
Итого за день				31,1	41,9	189,0	1260,2

Рацион: старшие школьники (1 вариант з+об) 2022-23 г.

День: 10

Неделя: 2

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							
2008	184 и	Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	10,8	7,7	40,8	270,4
2008	433	Какао с молоком	200	3,9	3,8	25,1	151,4
2008	3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	15/5/20	5,8	6,5	9,7	121,9
Итого за Завтрак				20,5	18	75,6	543,7
Обед							
К/К	7405	Огурец соленый	100	0,1		0,2	1,4
2008	92	Суп картофельный с перловой крупой с рыбой	250/20	6,2	3,2	19,3	143,3
2008	261	Печень, тушенная в сметанном соусе	50/50	13,4	8,4	7,5	165,1
2008	331	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,6	34,1	224,1
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3		30,8	125,7
К/К	5371	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,2	0,4	19,8	92,8
Итого за Обед				28,8	18	111,7	752,4
Итого за день				49,3	36	187,3	1296,1

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, Речь, 2008, -200 с. под редакцией Куткиной М.Н.

- Сборник рецептов на продукцию обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва ДелиПринт 2011.

Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Сборник технологических нормативов. Москва, Хлебпролинформ, 1996 г.