

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню ГОЛ НТ ШУ 7-11 лет 2026 г							
Неделя: 1							
День: понедельник							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет запеченный или паровой	200	18,2	20,29	4,62	274,32	891
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,85	686
	Печенье детское	56	3,78	4,97	26,60	207,20	1141,09
	Батон	60	3,00	1,74	24,99	156,45	693
Итого за Завтрак		516	25,04	27,01	71,37	697,82	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	60	1,02	4,13	5,64	63,90	1029
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4,43	17,18	133,31	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3	0,16	7,81	40	943
	Плов со свиной	250	18,09	20,7	48,97	438,6	444,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	0,83	10,63	64,75	1 147
Итого за Обед		770	29,62	30,59	126,79	902,76	
Итого за день		1286	54,66	57,6	198,16	1600,58	

(лист 2)

Рацион: Меню ГОЛ НТ ШУ 7-11 лет 2026 г							
Неделя: 1							
День: вторник							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным	200	13,79	14,43	42,75	359	302
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	16	60,2	971
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01
	Фрукт	150	0,60	0,60	14,70	70,50	976,03
Итого за Завтрак		575	16,52	15,32	85,65	550,2	
Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,04	44,28	1249
	Суп с вермишелью	200	1,52	3,99	7,36	109,68	124
	Голубцы ленивые из мяса кур	80	7,58	7,41	6,76	140,1	966
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1,02	1,35	15,82	600,01
	Пюре картофельное	150	3,31	8,34	27,17	210,01	995
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	22,62	100,96	932
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	0,83	10,63	64,75	1 147
Итого за Обед		760	18,22	25,58	90,13	746,1	
Итого за день		1335	34,74	40,9	175,78	1296,3	

Рацион: Меню ГОЛ НТ ШУ 7-11 лет 2026 г		Неделя: 1	День: среда				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	17,71	20	34,27	291,01	334
	Чай с сахаром	200	0	0	16,00	63,80	14539,27
	Печенье детское	56	3,78	4,97	26,60	207,20	1141,09
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,75	1 147
Итого за Завтрак		525	25,65	25,97	101,2	687,26	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	60	0,90	3,10	5,47	53,40	992
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,64	6,7	19,77	137,94	1030
	Митболы	90	12,59	11,08	2,09	113,76	1436,01
	Соус томатный	20	0,12	0,66	1,16	11,12	1126
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,65	10,3	39,85	240,83	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	25,63	120,64	705
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,75	1 147
Итого за Обед		770	28,74	33,12	118,3	802,94	
Итого за день		1 200	54,39	59,09	219,5	1490,2	

Рацион: Меню ГОЛ НТ ШУ 7-11 лет 2026 г		Неделя: 1	День: четверг				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,53	8,4	26,2	240	1 111
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Фрукт	150	0,60	0,60	14,70	70,50	976,03
Итого за Завтрак		575	8,26	9	69,1	431,2	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48	0,06	1,68	9,00	1 021
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,18	6,23	14,57	123,9	1 021
	Рагу из птицы	250	28,56	11,53	29,1	327,33	1071
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,75	1 147
Итого за Обед		760	36,54	18,98	93,56	684,58	
Итого за день		1 225	44,8	27,98	162,66	1115,78	

Рацион: Меню ГОЛ НТ ШУ 7-11 лет 2026 г		Неделя: 1	День: пятница				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Плов со свиной	250	18,09	20,7	48,97	438,56	444,01
	Маффин	40	5,48	5,96	6,36	99,28	806,45
	Чай с сахаром	200			16	63,84	1 188
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
Итого за Завтрак		515	25,6	26,66	83,53	662,18	
Обед							
	Салат из отварной свеклы с сыром	60	3,05	3,70	4,02	62,30	1157
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	4,98	7,31	106,00	124,17
	Птица запеченная	90	20,98	1,45	1,88	161,83	1 237
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	3	38,71	212,74	516
	Напиток Ягодка	200	0,12	0,05	14,85	61,14	930
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,75	1 147
Итого за Обед		750	36,3	14,18	91,1	729,26	
Итого за день		1 315	61,9	40,84	174,63	1391,44	

Рацион: Меню ГОЛ НТ ШУ 7-11 лет 2026 г		Неделя: 2	День: понедельник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет запеченный или паровой	170	17,19	19,16	4,36	259,08	891
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,85	686
	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	40	2,13	0,83	10,63	64,75	1 147
	Печенье детское	50	4,5	5,33	28,5	222	1141,09
Итого за Завтрак		500	25,91	25,58	70,85	666,18	
Обед							
	Помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,33	14,40	835
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,38	5,25	13,14	109,62	1 058
	Тефтели мясные с рисом	90	10,85	21,12	7,19	262,29	1062
	Соус томатный	20	0,12	0,66	1,16	11,12	1126
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	3	38,71	212,74	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	0,83	10,63	64,75	1 147
Итого за Обед		770	24,99	31,32	109,72	837,12	
Итого за день		1270	50,9	56,9	180,57	1503,3	

Рацион: Меню ГОЛ НТ ШУ 7-11 лет 2026 г		Неделя: 2	День: вторник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным	200	13,79	14,43	42,75	359	302
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	16	60,2	971
	Маффин ванильный	60	6,21	6,47	44,16	259,53	450,05
	Хлеб пшеничный	40	2,03		12,2	60,5	894,01
	Итого за Завтрак	500	22,13	20,94	115,11	739,23	
Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	60	0,90	3,10	5,47	53,40	992
	Рассольник домашний со сметаной	210	2,01	5,3	13,43	96,97	1 175
	Птица запеченная	90	20,98	1,45	1,88	161,83	1237
	Пюре картофельное	150	3,31	8,34	27,17	210,01	995
	Напиток Ягодка	200	0,12	0,05	14,85	61,14	930
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,75	1 147
	Итого за Обед	760	31,48	19,24	87,13	708,6	
Итого за день	1260	53,61	40,18	202,24	1447,83		

Рацион: Меню ГОЛ НТ ШУ 7-11 лет 2026 г		Неделя: 2	День: среда				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов со свиной	200	14,47	16,56	39,18	350,85	444,01
	Чай с сахаром	200			16	63,84	1 188
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,75	1 147
	Печенье детское	60	3,78	4,97	26,6	207,2	1 141,09
	Итого за Завтрак	510	22,41	22,78	106,11	747,14	
Обед	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,46	3,65	1,60	40,91	12,01
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	5,93	13,87	118	1 021
	Котлета Детская из мяса птицы	90	14	11,58	14,39	219,1	1 054,01
	Соус томатный	20	0,12	0,66	1,16	11,12	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,56	10,3	39,85	240,83	998
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	22,62	100,96	932
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,75	1 147
	Итого за Обед	770	30,11	33,17	117,82	856,17	
Итого за день	1280	52,52	55,95	223,93	1603,31		

(лист 9)

Рацион: Меню ГОЛ НТ ШУ 7-11 лет 2026 г		Неделя: 2	День: четверг				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макаронные изделия запеченные с сыром	230	18,59	21	35,98	305,56	334
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	16	60,2	971
	Хлеб пшеничный	35	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	35	2,13	1	12,13	64,75	1 147
Итого за Завтрак		500	22,85	22,04	76,31	491,01	
Обед							
	Салат из отварной свеклы с сыром	60	5,48	3,96	6,36	103,00	450,02
	Суп-лапша на курином бульоне	250	4,38	4,75	12,24	110,05	1 015
	Жаркое по-домашнему	200	16,53	30,37	28,43	453,64	893,01
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	25,63	120,64	705
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,75	1 147
Итого за Обед		760	31,23	40,36	96,99	912,58	
Итого за день		1260	54,08	62,4	173,3	1403,59	

(лист 10)

Рацион: Меню ГОЛ НТ ШУ 7-11 лет 2026 г		Неделя: 2	День: пятница				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	4,48	4,48	35,08	198,36	842
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Печенье детское	56	3,78	4,97	26,6	207,2	1 141,09
	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	976,03
Итого за Завтрак		631	10,89	10,05	104,58	600,36	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	2,47	6,05	3,43	78,52	1022
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4,43	17,18	133,31	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3	0,16	7,81	40	943
	Биточек из мяса паровой	90	14,98	8,19	7,93	167,18	466,03
	Соус томатный	20	0,12	0,66	1,16	11,12	1 126
	Рис припущенный	150	3,05	3	25,01	225,5	512
	Компот из ягод	200	0,15	0,06	19,06	78,42	917,02
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,75	1 147
Итого за Обед		780	30,93	23,55	105,91	859,3	
Итого за день		1411	41,82	33,6	210,49	1459,66	

Составил _____ Решетникова Алеватина Георгиевна

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню ГОЛ НТ ШУ 12 лет и старше 2026 г							
Неделя: 1							
День: понедельник							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет запеченный или паровой	220	16,48	14	5,13	284,6	891
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,85	686
	Печенье детское	60	3,78	4,97	26,60	207,20	1141,09
	Хлеб пшеничный.	70	1,5	0,87	12,5	78,23	693
Итого за Завтрак		550	21,82	19,85	59,39	629,88	
Обед							
	Салат из белокачанной капусты с маслом растительным	100	2,42	2	17,43	100,8	1029
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	8	21,48	166,6	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3	0,16	7,81	40	943
	Плов со свиной	300	21,71	25	58,77	526,3	444,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	0,83	10,63	64,75	1 147
Итого за Обед		910	35,82	36,33	152,68	1060,65	
Итого за день		1460	57,64	56,18	212,07	1690,53	

(лист 2)

Рацион: Меню ГОЛ НТ ШУ 12 лет и старше 2026 г							
Неделя: 1							
День: вторник							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным	250	174,01	18	23,44	297,6	302
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	16	60,2	971
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01
	Фрукт	150	0,4	0,4	9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		625	176,54	18,69	61,44	465,3	
Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,18	7,38	4,08	88,56	1249
	Суп с вермишелью	250	5,9	6	9,14	132,5	124
	Голубцы ленивые из мяса кур	100	16,4	9	24,45	175,1	966
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1,02	1,35	15,82	600,01
	Пюре картофельное	180	3,96	10	32,41	253,6	995
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	22,62	100,96	932
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	0,83	10,63	64,75	1 147
Итого за Обед		900	32,66	34,53	116,88	759,29	
Итого за день		1525	209,2	53,22	178,32	1224,59	

(лист 3)

Рацион: Меню ГОЛ НТ ШУ 12 лет и старше 2026 г		Неделя:	1			День:	среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Макаронные изделия запеченные с сыром	250	10,01	12	25,7	263,8	334	
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	
	Печенье детское	60	3,78	4,97	26,60	207,20	1141,09	
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01	
	Хлеб ржаной	25	2,13	0,83	10,63	64,75	1 147	
Итого за Завтрак		560	17,95	18,05	91,13	660,05		
Обед								
	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	100	1,80	6,20	10,94	106,80	992	
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6,7	19,77	137,94	1 030	
	Митболы	100	13,99	12	2,33	126,4	1436,01	
	Соус томатный	20	0,12	0,66	1,16	11,12	1126	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,07	1247,81	39,85	289	998	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	25,63	120,64	705	
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01	
	Хлеб ржаной	25	2,13	0,83	10,63	64,75	1 147	
Итого за Обед		900	32,46	1274,73	122,51	917,15		
Итого за день		1460	50,41	1292,78	213,64	1577,2		

(лист 4)

Рацион: Меню ГОЛ НТ ШУ 12 лет и старше 2026 г		Неделя:	1			День:	четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	200	10,92	11	22,75	300	1 111	
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971	
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01	
	Фрукт	150	0,4	0,4	9,8	47	976,03	
Итого за Завтрак		575	13,45	11,65	60,75	467,7		
Обед								
	Огурцы свежие порционно	100	0,96	0,12	3,36	18,00	836	
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	27,34	147,5	1021	
	Рагу из птицы	300	23,95	21	38,78	469,6	1071	
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	99,1	912	
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01	
	Хлеб ржаной	25	2,13	0,83	10,63	64,75	1 147	
Итого за Обед		900	33,02	29,36	116,19	859,45		
Итого за день		1475	46,47	41,01	176,94	1327,15		

(лист 5)

Рацион: Меню ГОЛ НТ ШУ 12 лет и старше 2026 г		Неделя: 1	День: пятница				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов со свининой	260	11,81	16	30,93	256,4	444,01
	Маффин	60	5,48	5,96	6,36	99,28	806,45
	Чай с сахаром	200			16	63,84	1 188
	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01
Итого за Завтрак		570	19,32	22,21	65,49	480,02	
Обед	Салат из отварной свеклы с сыром	100	1,32	0,24	4,66	28,80	835
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,52	4,98	7,31	106,00	124,17
	Птица запеченная	100	13,32	12	2,09	179,8	1 237
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,77	6	46,45	255,3	516
	Напиток Ягодка	200	0,12	0,05	14,85	61,14	930
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	35	2,13	0,83	10,63	64,75	1 147
Итого за Обед		890	27,21	24,35	98,19	756,29	
Итого за день		1460	46,53	46,56	163,68	1236,31	

(лист 6)

Рацион: Меню ГОЛ НТ ШУ 12 лет и старше 2026 г		Неделя: 2	День: понедельник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	200	14,22	13	5,13	245,6	891
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,85	686
	Хлеб пшеничный	45	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	45	2,13	0,83	10,63	64,75	1 147
	Печенье детское	60	4,05	5,33	28,5	222	1 579
Итого за Завтрак		550	22,49	19,42	71,62	652,7	
Обед	Помидоры порционно	100	1,32	0,24	4,66	28,80	835
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,97	7	16,43	137	1 058
	Тефтели мясные с рисом	100	12,06	15	7,99	291,4	1062
	Соус томатный	20	0,12	0,66	1,16	11,12	1126
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	4	46,45	255,3	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	0,83	10,63	64,75	1 147
Итого за Обед		900	28,75	28,07	123,88	950,57	
Итого за день		1450	51,24	47,49	195,5	1603,27	

(лист 7)

Рацион: Меню ГОЛ НТ ШУ 12 лет и старше 2026 г							
Неделя: 2							
День: вторник							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	250	14,23	18	33,44	248,7	302
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	16	60,2	971
	Маффин ванильный	60	6,21	6,47	44,16	259,53	450,05
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01
Итого за Завтрак		535	22,57	24,76	105,8	628,93	
Обед							
	Салат из белокачанной капусты с огурцом, Здоровье	100	1,80	6,20	10,94	106,80	992
	Рассольник домашний со сметаной	250	2,39	12	15,99	115,4	1 175
	Птица запеченная	100	18,32	12	12,09	179,8	1 237
	Пюре картофельное	180	3,96	6	32,41	253,6	995
	Напиток Ягодка	200	0,12	0,05	14,85	61,14	930
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	45	2,13	0,83	10,63	64,75	1 147
Итого за Обед		900	30,75	37,33	109,11	841,99	
Итого за день		1435	53,32	62,09	214,91	1470,92	

(лист 8)

Рацион: Меню ГОЛ НТ ШУ 12 лет и старше 2026 г							
Неделя: 2							
День: среда							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Плов со свининой	200	12,08	11	28,4	201,3	444,01
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	50	2,13	0,83	10,63	64,75	1 147
	Печенье детское	60	4,05	5	2850	222	1 141,09
Итого за Завтрак		560	20,29	17,08	2917,23	612,35	
Обед							
	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,92	7,30	3,20	81,82	12,01
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Котлета Детская из мяса птицы	100	14,55	12	15,99	243,4	1 054,01
	Соус томатный	20	0,12	0,66	1,16	11,12	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,07	12	47,81	289	998
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	22,62	100,96	932
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	0,83	10,63	64,75	1 147
Итого за Обед		900	33,39	40,09	130,95	999,05	
Итого за день		1460	53,68	57,17	3048,18	1611,4	

(лист 9)

Рацион: Меню ГОЛ НТ ШУ 12 лет и старше 2026 г							
Неделя: 2 День: четверг							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макаронные изделия запеченные с сыром	270	18,59	21	35,98	305,56	334
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	16	60,2	971
	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	40	2,13	0,83	10,63	64,75	1 147
Итого за Завтрак		550	22,85	22,12	74,81	491,01	
Обед							
	Салат из отварной свеклы с сыром	100	0,92	7,30	3,20	81,82	12,01
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,18	7,38	4,08	88,56	1249
	Суп-лапша на курином бульоне	250	4,38	4,75	12,24	110,05	1 015
	Жаркое по-домашнему	250	16,53	30,37	28,43	453,64	893,01
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	25,63	120,64	705
	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	50	2,13	0,83	10,63	64,75	1 147
Итого за Обед		900	26,93	43,86	93,21	898,14	
Итого за день		1450	49,78	65,98	168,02	1389,15	

(лист 10)

Рацион: Меню ГОЛ НТ ШУ 12 лет и старше 2026 г							
Неделя: 2 День: пятница							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	4,48	4,48	35,08	198,36	842
	Чай с сахаром	200			16	63,84	1 188
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01
	Печенье детское	56	3,78	4,97	26,6	207,2	1 141,09
	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	976,03
Итого за Завтрак		631	10,89	10,3	104,58	600,4	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	1,32	0,24	4,66	28,80	835
	Суп картофельный с бобовыми	250	4,7	4,43	17,18	133,31	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3	0,16	7,81	40	943
	Биточек из мяса паровой	100	14,98	8,19	7,93	167,18	466,03
	Соус томатный	20	0,12	0,66	1,16	11,12	1 126
	Рис припущенный	150	3,05	3	25,01	225,5	512
	Компот из ягод	200	0,15	0,06	19,06	78,42	917,02
	Хлеб пшеничный	30	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	40	2,13	0,83	10,63	64,75	1 147
Итого за Обед		900	28,21	17,82	97,83	769,58	
Итого за день		1531	39,1	28,12	202,41	1369,98	

Составил _____ Решетникова Алеватина Георгиевна