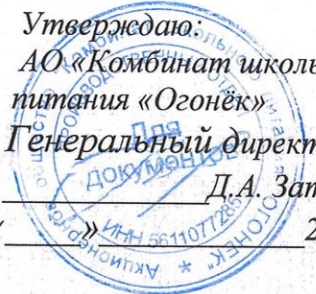


Утверждаю:  
АО «Комбинат школьного  
питания «Огонёк»  
Генеральный директор  
Д.А. Затонский  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024г.



Согласовано:  
Директор  
МОАУ «Гимназия №1»  
О.В. Денисова  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024г.



**АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»**

**12-тидневный примерный рацион питания для  
детей, обучающихся в общеобразовательных организациях  
г. Оренбурга, действующий с 01.03.2024г.**

**12-18 лет**

*Идентификационный номер 262/24/шГ*

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Гимназия №1 март 2024

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Гимназия №1 март 2024

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
246,08	Огурцы свежие	50	0,8		1,5	15,2
210,05	Гуляш из филе кур	120	10,9	11,97	4,41	168,97
689,18	Спагетти отварные с маслом	180	4,92	3,96	35,3	203,12
112,16	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6
501,13	Кофейный напиток с молоком	180	1,8	2,25	16,68	94
108,13	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,48	19,08	92,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>770</b>	<b>22</b>	<b>19</b>	<b>100</b>	<b>668</b>
<b>Обед</b>						
11 122,03	Салат "Столичный" б/к с солёным огурцом	100	7,27	7,46	5,42	117,9
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	250	1,84	3,67	13,95	96,19
32,21	Котлета мясная из куриного филе с морковью с соусом	100	7,91	7,89	8,96	138,49
85,21	Рис "Светофор" с морковью и горошком	200	5,71	12,89	38,72	293,73
283,08	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,12	29,24	119,88
108,13	Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,3	11,93	58,02
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	25	1,93	0,2	12,25	58,52
<b>Итого за Обед</b>		<b>900</b>	<b>27</b>	<b>33</b>	<b>120,5</b>	<b>883</b>
<b>Полдник</b>						
462,12	Булочка с повидлом и помадкой	60	8,66	9,29	22,13	206,77
112,16	Яблоко	150	0,8		11,16	47,84
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
<b>Итого за Полдник</b>		<b>460</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>56</b>	<b>348</b>
<b>Итого за день</b>			<b>59</b>	<b>62</b>	<b>276,5</b>	<b>1899</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Гимназия №1 март 2024

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Гимназия №1 март 2024

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
63,13	Салат из моркови припущенной	100	1,33	6,43	11,55	109,39
545,23	Котлета рыбная из горбуши "Школьная"	100	9,55	9,76	12,6	176,44
241,08	Картофельное пюре	180	3,91	6,74	31,25	201,3
590,03	Сушки	20	1,76	0,32	11,2	54,72
783,22	Чай фруктовый	200	0,02		7,56	30,4
108,13	Хлеб пшеничный.	55	4,18	0,66	26,24	117,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>655</b>	<b>21</b>	<b>24</b>	<b>100</b>	<b>689</b>
<b>Обед</b>						
16,05	Салат из свежих огурцов с луком	100	0,8	10,08		93,92
45,07	Суп гороховый	250	5,97	2	19	117,88
551,04	Гренки из пш. хлеба	15	1,14	0,12	7,35	35,04
180,07	Азу по-татарски	100	11,41	12,8	7,66	191,48
237,13	Каша гречневая (рассыпчатая)	180	6,79	6,52	37,6	236,24
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,31	0,24	14,7	70,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>875</b>	<b>29</b>	<b>32</b>	<b>108,9</b>	<b>838</b>
<b>Полдник</b>						
487,22	Кекс "Столичный" с изюмом	100	7,86	9,15	51,5	319,79
590,13	Печенье сахарное	51	3,83	4,69	8,7	92,33
300,08	Чай б/с	200				0
<b>Итого за Полдник</b>		<b>351</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>60</b>	<b>412</b>
<b>Итого за день</b>			<b>62</b>	<b>70</b>	<b>268,9</b>	<b>1939</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Гимназия №1 март 2024

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Гимназия №1 март 2024

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
246,08	Помидоры свежие	50	1,1	0,2	2,3	15,4
11 156,01	Глов из свинины	240	15,94	21,04	22,91	344,76
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	35	163,5
294,08	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	10,15	40,89
108,13	Хлеб пшеничный.	40	3,03	0,48	19,08	92,76
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>585</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>90</b>	<b>659</b>
<b>Обед</b>						
53,17	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	2,2	5,54	9,8	97,86
23,22	Суп гречневый с овощами	250	2,63	5,43	18,75	134,39
842,02	Котлеты по-хлыновски с соусом	100	11,8	10,3	8,73	174,44
227,08	Макароны отварные с маслом.	200	4,67	5,07	29,6	182,71
284,03	Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,22	0,17	24,13	98,93
108,13	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,48	19,08	92,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	40	3,08	0,32	19,6	93,6
<b>Итого за Обед</b>		<b>930</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>129,7</b>	<b>874,73</b>
<b>Полдник</b>						
579,22	Корж молочный	100	6,7	8,84	20,49	188,32
590,23	Печенье "Мария"	60	4,92	3,42	10,82	93,74
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			18,97	75,88
<b>Итого за Полдник</b>		<b>360</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>50</b>	<b>358</b>
<b>Итого за день</b>			<b>62</b>	<b>62</b>	<b>269,7</b>	<b>1891,73</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Гимназия №1 март 2024

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Гимназия №1 март 2024

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
18,08	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,78	5	4,2	64,9
180,08	Гуляш из говядины	100	13,92	8,91	5,75	158,87
237,13	Каша гречневая (рассыпчатая)	180	5,78	6,52	37,53	231,92
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,36	14,31	63,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>610</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>77</b>	<b>580</b>
<b>Обед</b>						
1,2	Винегрет овощной	100	1,74	10,04	9,57	135,6
153,03	Суп рыбный	250	3,04	0,43	21,98	98,91
271,23 265,08	Митболы с соусом	100	10,6	10,75	11,97	187,03
129,08	Гороховое пюре	200	13,28	5,84	50,06	309,92
280,08	Компот из кураги	200	1,04	0,06	15,01	64,74
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,36	14,31	69,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,31	0,24	14,7	70,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>910</b>	<b>33</b>	<b>28</b>	<b>138</b>	<b>936</b>
<b>Полдник</b>						
313,08	Булочка с посыпкой и изюмом	60	8,66	9,29	22,13	206,77
112,16	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
<b>Итого за Полдник</b>		<b>460</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>60</b>	<b>360</b>
<b>Итого за день</b>			<b>65</b>	<b>58</b>	<b>275</b>	<b>1876</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Гимназия №1 март 2024

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Гимназия №1 март 2024

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
246,08	Огурцы свежие (порция)	100	0,8		3	15,2
204,08	Фрикадельки из говядины в соусе	100	9,48	10,79	12,25	184,2
227,08	Макароны отварные с маслом.	200	4,67	6,07	29,6	191,71
590,23	Печенье "Мария"	20	1,7	1	14,8	76
300,13	Чай с вареньем из черной смородины	200	0,09		5,01	20,4
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,8	18,85	97,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>670</b>	<b>21</b>	<b>19</b>	<b>84</b>	<b>585</b>
<b>Обед</b>						
57,04	Салат из красной фасоли	100	7,5	7,8	14,94	159,96
43,08	Свекольник.	250	2,36	3,68	19,05	118,8
479,13	Сметана к I блюдам.	10	0,26	1,5	0,36	15,98
178,08	Голубцы ленивые	110	9,8	7,32	8,12	137,56
241,08	Картофельное пюре.	180	3,91	6,73	31,25	201,21
283,08	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,12	29,24	119,9
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,36	14,31	69,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,31	0,24	14,7	70,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>910</b>	<b>29</b>	<b>28</b>	<b>132</b>	<b>893</b>
<b>Полдник</b>						
315,08	Булочка Российская	100	8,82	8,16	13,52	162,8
34 618,21	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,52
1 232,13	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,04	15	61,16
<b>Итого за Полдник</b>		<b>358</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>52</b>	<b>364</b>
<b>Итого за день</b>			<b>62</b>	<b>59</b>	<b>268</b>	<b>1842</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Гимназия №1 март 2024

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Гимназия №1 март 2024

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
271,21/ 265,08	Чиполлетти из говядины с соусом	130	11,8	10,64	12,28	192,08
25,08	Салат из свеклы с черносливом	100	1,72	6,08	9,19	98,36
2101,23	Картофель по- деревенски	200	5,8	7,16	43,28	260,76
1 111,12	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,4	66,65
108,13	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,48	19,08	92,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>670</b>	<b>23</b>	<b>20</b>	<b>96</b>	<b>711</b>
63,13	Салат из моркови припущенной	100	1,33	6,43	11,55	109,39
154,13	Суп крестьянский с крупой	250	2,53	5,32	15,12	118,48
209,08	Биточек припущенный из птицы	110	13,19	2,49	10,8	118,29
166,12	Каша перловая рассыпчатая с овощами	200	5,82	11,97	27,92	242,69
280,03	Компот из изюма	200	0,58	0,12	15,01	63,44
108,13	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,48	19,08	92,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	40	3,08	0,32	19,6	93,6
<b>Итого за Обед</b>		<b>940</b>	<b>30</b>	<b>27</b>	<b>119,1</b>	<b>839</b>
<b>Полдник</b>						
428,07	Булочка школьная	100	5,82	2,9	42,63	219,9
589,22	Пряник	50	1,76	5,66	9,67	96,66
272,08	Варенец	200	6	5	8	101
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>60</b>	<b>418</b>
<b>Итого за день</b>			<b>67</b>	<b>61</b>	<b>275,1</b>	<b>1968</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Гимназия №1 март 2024

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Гимназия №1 март 2024

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
377,08	Бутерброд с сыром	10/20	3,91	3,53	10,21	88,25
180,08	Гуляш из говядины	100	12,32	5,91	5,75	125,47
241,08	Картофельное пюре	180	3,91	6,74	31,25	201,3
112,16	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6
396,01	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	0,3	1,7	13,54	70,7
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,36	12,31	61,6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>740</b>	<b>23</b>	<b>18</b>	<b>96</b>	<b>641</b>
<b>Обед</b>						
1 037,01	Огурцы соленые	100	2,8		1,3	16,4
56,05	Суп с домашней лапшой	250	2,1	10	8	130,4
271,28	Говядина тушеная с картофелем	250	23,42	20	50,53	475,8
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,36	14,31	92,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,31	0,24	14,7	93,6
<b>Итого за Обед</b>		<b>860</b>	<b>33</b>	<b>31</b>	<b>124</b>	<b>906</b>
<b>Полдник</b>						
487,22	Кекс "Столичный" с изюмом	100	7,86	9,15	51,5	319,79
590,13	Печенье сахарное	51	3,83	4,69	8,7	92,33
300,08	Чай б/с	200				0
<b>Итого за Полдник</b>		<b>351</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>60</b>	<b>412</b>
<b>Итого за день</b>			<b>68</b>	<b>63</b>	<b>280</b>	<b>1959</b>



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Гимназия №1 март 2024

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Гимназия №1 март 2024

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
38,04	Горошек зеленый	100	1,64		6,5	32,56
271,17	Шницель домашний с соусом	130	12,2	14,69	12,87	232,49
227,08	Макаронки отварные.	180	3,71	4,16	11,12	96,76
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
294,1	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	10,15	40,8
108,13	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,48	19,08	92,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>705</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>97</b>	<b>671</b>
<b>Обед</b>						
22,08	Салат из свежих помидор	100	1	10,17	0,01	113,9
42,08	Рассольник ленинградский .	250	2,63	3,99	16,7	113,2
255,17	Печень по-строгановски	130	15,01	12,11	8,33	202,35
237,13	Каша гречневая (рассыпчатая)	200	7,55	6,72	41,66	257,32
636,02	Компот из апельсинов	200	0,27	0,06	15	61,62
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,36	14,31	69,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,31	0,24	14,7	70,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>940</b>	<b>31</b>	<b>33</b>	<b>110,7</b>	<b>888</b>
<b>Полдник</b>						
315,08	Булочка Российская	100	8,82	8,16	13,52	162,8
34 618,21	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,52
1 232,13	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,04	15	61,16
<b>Итого за Полдник</b>		<b>358</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>52</b>	<b>364</b>
<b>Итого за день</b>			<b>66</b>	<b>66</b>	<b>259,7</b>	<b>1923</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Район: Гимназия №1 март 2024

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Гимназия №1 март 2024

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
63,13	Салат из моркови припущенной	100	1,33	6,43	11,55	109,39
271,23/ 265,0	Митболы с соусом томатным	130	10,74	8,85	6,6	149,01
85,21	Рис «Светофор» с морковью и горошком	180	5,13	9,6	31,84	234,28
34 618,21	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,52
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	40	2,94	0,48	18,08	88,4
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>728</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>106,1</b>	<b>710</b>
<b>Обед</b>						
16,05	Салат из свежих огурцов с луком	100	0,8	7,08		66,92
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	250	1,84	3,67	13,95	96,19
479,13	Сметана к I блюдам.	10	0,26	1,5	0,36	15,98
443,04	Плов из говядины	230	25,3	17,25	44,85	435,85
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,5
108,13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,36	14,31	69,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,31	0,24	14,7	72,3
<b>Итого за Обед</b>		<b>850</b>	<b>33</b>	<b>30</b>	<b>110,8</b>	<b>850</b>
<b>Полдник</b>						
462,12	Булочка с повидлом и помадкой	60	8,66	9,29	22,13	206,77
112,16	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
<b>Итого за Полдник</b>		<b>460</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>60</b>	<b>360</b>
<b>Итого за день</b>			<b>65</b>	<b>63</b>	<b>276,8</b>	<b>1920</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Гимназия №1 март 2024

День: четверг.

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Гимназия №1 март 2024

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
246,08	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,76	14,76
180,07	Азу по-татарски	100	11,41	12,8	7,66	191,48
237,13	Каша гречневая	180	5,79	6,52	37,6	232,24
1 111,12	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,4	66,65
108,13	Хлеб пшеничный.	60	3,56	0,72	28,62	135,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>89</b>	<b>640</b>
<b>Обед</b>						
1,2	Винегрет овощной	100	1,74	9,04	9,57	126,6
45,07	Суп гороховый	250	5,97	2	19	117,88
551,04	Гренки из пш. Хлеба	20	1,14	0,12	8,8	40,84
260,1	Гуляш из свинины	110	14,12	10,3	3,9	173,78
227,1	Макароны отварные с маслом.	200	4,67	9,73	29,6	224,65
289,06	Напиток из шиповника	200	0,88	0,2	19,92	85
108,1	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,36	14,31	92,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,31	0,24	14,7	70,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>940</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>120</b>	<b>932</b>
<b>Полдник</b>						
428,07	Булочка школьная	100	5,82	2,9	42,63	219,9
589,22	Пряник	50	1,76	5,66	9,8	97,18
272,08	Варенец	200	6	5	8	101
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>60</b>	<b>418</b>
<b>Итого за день</b>			<b>70</b>	<b>68</b>	<b>269</b>	<b>1990</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Гимназия №1 март 2024

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Гимназия №1 март 2024

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
246,08	Огурцы свежие (порция)	60	0,48		1,8	9,1
189,08	Котлета из говядины	80/5	14,01	15,75	11,25	242,79
241,08	Картофельное пюре	200	4,35	7,49	34,72	223,7
294,1	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	10,15	40,8
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,6	18,85	106,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>77</b>	<b>623</b>
<b>Обед</b>						
12,22	Салат "Солнышко"	100	2,42	8,72	3,6	102,56
154,13	Суп крестьянский с крупой	250	2,54	5,32	15,13	118,56
204,08	Фрикадельки из говядины в соусе	100	8,48	10,79	12,25	180,03
129,08	Гороховое пюре	200	13,28	5,84	41,2	301,92
282,08	Компот из свежих яблок	200	0,14		12,28	49,68
108,13	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,48	19,08	92,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	40	3,08	0,32	19,6	93,6
<b>Итого за Обед</b>		<b>930</b>	<b>33</b>	<b>31</b>	<b>123,1</b>	<b>951</b>
<b>Полдник</b>						
324,2	Булочка с корицей	60	8,7	9,47	20,76	203,07
112,16	Яблоко	150	0,8		11,16	47,84
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
<b>Итого за Полдник</b>		<b>410</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>55</b>	<b>344</b>
<b>Итого за день</b>			<b>66</b>	<b>65</b>	<b>255,1</b>	<b>1918</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Гимназия №1 март 2024

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Гимназия №1 март 2024

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
53,17	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	2,2	5,54	9,8	97,86
443,04	Плов из говядины	200	16,34	13	39	338,36
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,6	23,85	106,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>22</b>	<b>19</b>	<b>88</b>	<b>603</b>
<b>Обед</b>						
25,04	Огурцы соленые	100	2,36	5,2	9,78	100,3
56,05	Суп с домашней лапшой	250	2,1	10	8	130,04
209,08	Биточек припущенный из птицы	100	11,99	3,27	9,8	116,59
5,15	Перловка с овощами	180	5,89	13,78	38,05	299,78
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
108,13	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,48	19,08	92,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,31	0,24	14,7	70,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>900</b>	<b>28</b>	<b>33</b>	<b>122</b>	<b>903</b>
<b>Полдник</b>						
579,22	Корж молочный	100	6,7	8,84	20,49	188,32
590,23	Печенье "Мария"	60	4,92	3,42	10,82	93,74
116,1	Отвар шиповника с сахаром	200	0,88	0,2	15,01	65,36
<b>Итого за Полдник</b>		<b>360</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>46</b>	<b>347</b>
<b>Итого за день</b>			<b>63</b>	<b>64</b>	<b>256</b>	<b>1853</b>
<b>Итого за период</b>			<b>775</b>	<b>761</b>	<b>3230</b>	<b>22978,73</b>
<b>Среднее значение за период</b>			<b>64,58</b>	<b>63,42</b>	<b>269,2</b>	<b>1910</b>

Составил технолог \_\_\_\_\_ В.А. Нетаева

Утвердил генеральный директор \_\_\_\_\_ Д.А. Затонский  
М.П.