

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий Новоуральским филиалом
ГАПОУ СО «УОР №1 (колледж)»

А.Ю. Шумилин



Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение

Свердловской области

«Училище олимпийского резерва №1 (колледж)»

Новоуральский филиал

Новоуральск
2026 г.

МЕНЮ

Рацион: Основное меню дети старше 12 лет, комплекс 2026 г.

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
1 день								
Завтрак								
59/8	Сосиски отварные	50	4,68	0,00	7,58	0,00	0,40	88,0
226/2016	Макароны, запеченные с сыром	150	7,99	0,00	5,23	0,00	34,79	218,30
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	210/5	5,20	0,00	7,80	0,00	32,70	225,00
36/10	.Какао с молоком	200	3,64	0,00	3,34	0,00	15,02	100,3
сертификат	.Хлеб Крестьянский обогащенный	40	2,86	0,00	0,32	0,00	17,07	84,0
сертификат	.Батон	50	3,62	0,00	1,32	0,00	24,25	122,73
Итого за 'Завтрак'			27,99	0,00	25,59	0,00	124,20	838,3
Обед								
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	100	0,88	0,00	6,01	0,00	4,01	72,15
197/2005	Рассольник "Ленинградский"	250	2,00	0,00	5,10	0,00	16,90	121,8
49/2003	.Зразы "Верх - Исетские"	100	19,50	0,00	20,40	0,00	5,88	284,0
39/2	.Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	0,00	2,07	0,00	41,37	205,1
8	.Компот из черноплодной рябины	200	0,29	0,00	0,04	0,00	22,48	86,3
сертификат	.Хлеб Крестьянский обогащенный	60	4,29	0,00	0,48	0,00	25,60	126,0
сертификат	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,00	25,02	115,5
Итого за 'Обед'			38,81	0,00	34,82	0,00	141,26	1 010,8
Полдник								
-сертификат	Сок фруктовый,	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,5
847/2011	Фрукты свежие	200	0,80	0,00	0,60	0,00	26,20	101,38
559	Ватрушка с творогом	100	3,98	0,00	11,60	0,00	39,60	199,7
Итого за 'Полдник'			5,78	0,00	12,40	0,00	86,40	387,5
Ужин								
12	.Салат из белокочанной капусты с морковью, маслом	100	2,32	0,00	5,03	0,00	13,97	104,0
2	.Жаркое по - домашнему с филе куриным	250	19,50	0,00	11,22	0,00	31,70	303,5
8/4	.Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	210/5	6,98	0,00	8,66	0,00	32,22	231,2
27/10	.Чай с сахаром	200	0,25	0,00	0,06	0,00	15,00	58,0
сертификат	.Батон	25	1,81	0,00	0,66	0,00	12,13	61,4
сертификат	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,00	16,68	77,4
Итого за 'Ужин'			33,50	0,00	26,11	0,00	121,70	835,4
Второй ужин								
38/10	Молоко кипяченое	200	5,81	0,00	6,41	0,00	9,42	117,40
Итого за 'Второй ужин'			5,81	0,00	6,41	0,00	9,42	117,40
Итого за день			111,89	0,00	105,33	0,00	482,98	3 189,4

МЕНЮ

Рацион: Основное меню дети старше 12 лет, комплекс 2026 г.

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
2 день								
Завтрак								
1/2011	.Бутерброд с маслом сливочным	40	1,94	0,00	8,72	0,00	12,27	135,00
9/5	.Запеканка из творога	100	17,50	0,00	12,20	0,00	14,00	238,00
сертификат	Молоко сгущенное	20	1,47	0,00	1,73	0,00	11,10	63,48
11/4	.Каша пшенная молочная с маслом сливочным	210/5	6,87	0,00	6,93	0,00	34,18	224,97
94	.Чай витаминный с черной смородиной, сахаром	200	0,17	0,00	0,05	0,00	14,78	57,14
сертификат	.Хлеб Крестьянский обогащенный	40	2,86	0,00	0,32	0,00	17,07	84,00
сертификат	.Батон	50	3,62	0,00	1,32	0,00	24,25	122,73
Итого за 'Завтрак'			34,43	0,00	31,27	0,00	127,65	925,30
Обед								
13	.Салат зеленый из свежих огурцов с пекинской капустой, маслом	100	0,86	0,00	8,87	0,00	6,17	105,4
31/2	Суп-пюре из разных овощей	250	3,21	0,00	4,96	0,00	14,41	111,1
40/2	Гренки (сухарики)	20	1,71	0,00	0,19	0,00	10,24	50,40
330/2016	.Плов из курицы	250	17,80	0,00	31,11	0,00	53,50	480,25
37/10	.Напиток из шиповника	200	0,24	0,00	0,10	0,00	19,49	74,32
сертификат	.Хлеб Крестьянский обогащенный	60	4,29	0,00	0,48	0,00	25,60	126,0
сертификат	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,00	25,02	115,5
Итого за 'Обед'			32,07	0,00	46,43	0,00	154,43	1 062,90
Полдник								
-сертификат	Халва в шоколаде	60	8,60	0,00	19,80	0,00	26,40	318,6
-сертификат	Булочка с маком	100	8,23	0,00	1,55	0,00	55,99	269,6
-сертификат	Сок фруктовый,	200	0,60	0,00	0,00	0,00	34,00	132,56
Итого за 'Полдник'			17,43	0,00	21,35	0,00	116,39	720,70
Ужин								
19	Помидор	20	0,22	0,00	0,04	0,00	1,02	5,06
15	Огурец свежий	20	0,16	0,00	0,02	0,00	0,69	3,10
668/2011	.Биточек из курицы	100	13,75	0,00	12,55	0,00	10,51	209,83
16	.Макаронные изделия отварные, с овощами	180	5,34	0,00	8,58	0,00	33,66	229,82
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	210/5	6,27	0,00	5,53	0,00	35,36	211,16
65/2003	.Напиток "Здоровье"	200	0,11	0,00	0,07	0,00	23,93	92,40
сертификат	.Батон	25	1,81	0,00	0,66	0,00	12,13	61,36
сертификат	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,00	16,68	77,35
Итого за 'Ужин'			30,30	0,00	27,93	0,00	133,98	890,08
Второй ужин								
966/2011	.Напиток кисломолочный Йогурт	200	5,25	0,00	4,40	0,00	18,20	134,64
сертификат								
Итого за 'Второй ужин'			5,25	0,00	4,40	0,00	18,20	134,64
Итого за день			119,48	0,00	131,38	0,00	550,65	3 733,62

МЕНЮ

Рацион: Основное меню дети старше 12 лет, комплекс 2026 г.

Наццион: Основное меню дети старше 12 лет, комплекс 2020 г.								
Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
3 день								
Завтрак								
10	.Бутерброд с сыром, маслом сливочным	50	5,21	0,00	9,32	0,00	12,21	154,08
2/6	.Омлет натуральный	100	9,70	0,00	10,60	0,00	1,70	141,0
19/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом	210/5	5,59	0,00	7,62	0,00	29,08	203,8
32/10	.Кофейный напиток с молоком	200	3,14	0,00	3,21	0,00	9,50	77,8
сертификат	.Хлеб Крестьянский обогащенный	40	2,86	0,00	0,32	0,00	17,07	84,0
сертификат	.Батон	50	3,62	0,00	1,32	0,00	24,25	122,7
Итого за 'Завтрак'			30,12	0,00	32,39	0,00	93,81	783,3
Обед								
90/2016	Салат из овощей с кукурузой	100	1,40	0,00	6,40	0,00	8,20	99,00
110/1994	Борщ с капустой с картофелем	250	2,00	0,00	4,50	0,00	12,50	103,0
36/2	.Бифштекс по - домашнему	100	15,46	0,00	8,52	0,00	10,51	180,4
38/3	.Рис припущенный	180	4,36	0,00	6,28	0,00	45,91	258,2
3/10	.Компот из яблок	200	0,35	0,00	0,35	0,00	15,05	61,4
сертификат	.Хлеб Крестьянский обогащенный	60	4,29	0,00	0,48	0,00	25,60	126,0
сертификат	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,00	25,02	115,5
Итого за 'Обед'			31,82	0,00	27,25	0,00	142,79	943,5
Полдник								
847/2011	Фрукты свежие	200	0,80	0,00	0,60	0,00	26,20	101,38
сертификат	.Слойка с конфитюром	75	3,53	0,00	9,24	0,00	41,63	267,95
-сертификат	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,00	0,00	28,00	110,8
Итого за 'Полдник'			5,33	0,00	9,84	0,00	95,83	480,1
Ужин								
76	.Огурец консервированный на лимонной кислоте	30	0,23	0,00	0,03	0,00	0,73	4,20
89	.Курица в "хрустящей корочке"	120	27,30	0,00	22,40	0,00	14,77	369,30
127	Картофельное пюре	180	4,15	0,00	4,89	0,00	29,43	176,8
384/2011	Каша манная молочная с маслом сливочным	210/5	7,00	0,00	12,00	0,00	36,00	234,5
29/10	.Чай с лимоном	200	0,25	0,00	0,06	0,00	15,00	59,0
сертификат	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,00	16,68	77,4
сертификат	.Батон	25	1,81	0,00	0,66	0,00	12,13	61,4
Итого за 'Ужин'			43,38	0,00	40,52	0,00	124,74	982,4
Второй ужин								
965	Молоко кипяченое	200	5,81	0,00	6,41	0,00	9,42	117,40
Итого за 'Второй ужин'			5,81	0,00	6,41	0,00	9,42	117,4
Итого за день			116,46	0,00	116,41	0,00	466,59	3 306,7

МЕНЮ

Рацион: Основное меню дети старше 12 лет, комплекс 2026 г.

Акция: Основное меню дети старше 12 лет, комплекс 2020 г.								
Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
4 день								
Завтрак								
4/13	Сыр	20	5,30	0,00	5,30	0,00	0,00	70,0
625/2016	Сэндвич с котлетой из курицы	100	15,40	0,00	19,00	0,00	11,40	209,5
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	210/5	5,24	0,00	6,84	0,00	27,74	192,0
36/10	.Какао с молоком	200	3,64	0,00	3,34	0,00	15,02	100,3
сертификат	.Хлеб Крестьянский обогащенный	40	2,86	0,00	0,32	0,00	17,07	84,0
сертификат	.Батон	50	3,62	0,00	1,32	0,00	24,25	122,7
	Итого за 'Завтрак'		36,06	0,00	36,12	0,00	95,48	778,4
Обед								
60/1996	Винегрет овощной	100	1,30	0,00	8,90	0,00	7,10	117,0
36	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	0,00	5,56	0,00	24,31	164,1
32/2	Гуляш из свинины	125	15,90	0,00	19,20	0,00	2,60	247,0
344/2016	.Картофель запеченый	180	5,45	0,00	9,81	0,00	46,71	294,6
6/10	.Компот из сухофруктов	200	1,02	0,00	0,06	0,00	18,29	69,02
сертификат	.Хлеб Крестьянский обогащенный	60	4,29	0,00	0,48	0,00	25,60	126,0
сертификат	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,00	25,02	115,5
	Итого за 'Обед'		37,46	0,00	44,73	0,00	149,63	1 133,1
Полдник								
30,00	.Шоколадные конфеты	30,00	3,30	0,00	8,70	0,00	15,00	149,4
458	Ватрушка с повидлом	100	3,98	0,00	11,60	0,00	39,60	199,7
-сертификат	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,00	0,00	28,00	110,8
	Итого за 'Полдник'		8,28	0,00	20,30	0,00	82,60	459,8
Ужин								
19	Помидор	20	0,22	0,00	0,04	0,00	1,02	5,06
15	Огурец свежий	20	0,16	0,00	0,02	0,00	0,69	3,10
42/8	.Тефтели мясные с соусом красным основным	100/50	15,07	0,00	17,10	0,00	21,13	297,1
180	.Булгур отварной рассыпчатый	180	6,96	0,00	4,32	0,00	48,30	250,4
9/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	210/5	5,20	0,00	7,80	0,00	32,70	225,00
424/2016	.Чай фруктовый с джемом	200	0,18	0,00	0,03	0,00	6,70	26,4
сертификат	.Батон	25	1,81	0,00	0,66	0,00	12,13	61,4
сертификат	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,00	16,68	77,4
	Итого за 'Ужин'		32,24	0,00	30,45	0,00	139,35	945,7
Второй ужин								
38/10	Молоко кипяченое	200	5,81	0,00	6,41	0,00	9,42	117,40
	Итого за 'Второй ужин'		5,81	0,00	6,41	0,00	9,42	117,4
	Итого за день		119,85	0,00	138,01	0,00	476,48	3 434,4

МЕНЮ

Рацион: Основное меню дети старше 12 лет, комплекс 2026 г.

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
5 день								
Завтрак								
1/2011	.Бутерброд с маслом сливочным	40	1,94	0,00	8,72	0,00	12,27	135,00
9/5	.Запеканка из творога	100	17,50	0,00	12,20	0,00	14,00	238,00
сертификат	Молоко сгущенное	20	1,47	0,00	1,73	0,00	11,10	63,48
11/4	.Каша пшенная молочная с маслом сливочным	210/5	6,87	0,00	6,93	0,00	34,18	224,97
27/10	.Чай с сахаром	200	0,25	0,00	0,06	0,00	15,00	58,0
сертификат	.Хлеб Крестьянский обогащенный	40	2,86	0,00	0,32	0,00	17,07	84,0
сертификат	.Батон	50	3,62	0,00	1,32	0,00	24,25	122,7
Итого за 'Завтрак'			34,51	0,00	31,28	0,00	127,87	926,1
Обед								
43/2016	.Салат "Витаминный" с маслом растительным	100	1,40	0,00	13,30	0,00	10,30	170,0
88	.Суп сырный	250	12,39	0,00	12,69	0,00	18,00	235,1
40/2	Гренки (сухарики)	20	1,71	0,00	0,19	0,00	10,24	50,4
352	Запеканка картофельная с мясом с соусом красным основным	300/50	14,60	0,00	22,60	0,00	31,60	410,0
7/10	Компот из вишни	200	0,16	0,00	0,04	0,00	12,20	47,7
сертификат	.Хлеб Крестьянский обогащенный	60	4,29	0,00	0,48	0,00	25,60	126,0
сертификат	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,00	25,02	115,5
Итого за 'Обед'			38,51	0,00	50,02	0,00	132,96	1 154,6
Полдник								
-сертификат	Сок фруктовый,	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,5
847/2011	Фрукты свежие	200	0,80	0,00	0,60	0,00	26,20	101,38
сертификат	Кекс "Детский"	50	4,15	0,00	11,20	0,00	25,06	212,30
Итого за 'Полдник'			5,95	0,00	12,00	0,00	71,86	400,2
Ужин								
84/2016	Салат из свёклы с сыром	100	3,60	0,00	11,20	0,00	5,40	140,00
288/2016	.Поджарка из свинины	100	22,17	0,00	28,43	0,00	5,64	289,00
46/3	.Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,00	3,57	0,00	40,93	220,7
8/4	.Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	210/5	6,98	0,00	8,66	0,00	32,22	231,2
94	.Чай витаминный с черной смородиной, сахаром	200	0,17	0,00	0,05	0,00	14,78	57,1
сертификат	.Батон	25	1,81	0,00	0,66	0,00	12,13	61,4
сертификат	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,00	16,68	77,4
Итого за 'Ужин'			43,73	0	53,05	0	127,78	1077,3
Второй ужин								
966/2011	Напиток кисломолочный Снежок	200	5,40	0,00	5,00	0,00	21,60	153,50
Итого за 'Второй ужин'			5,40	0,00	5,00	0,00	21,60	153,5
Итого за день			128,10	0,00	151,35	0,00	482,07	3 711,7

МЕНЮ

Рацион: Основное меню дети старше 12 лет, комплекс 2026 г.

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
6 день								
Завтрак								
сертификат	.Кисломолочный продукт Йогурт (Натурель)	125	3,68	0,00	1,23	0,00	13,35	76,46
289/2005	Яйца вареные	40	5,10	0,00	4,60	0,00	0,30	63,0
19/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	300/5	8,38	0,00	11,43	0,00	43,50	305,7
424/2016	.Чай фруктовый с джемом	200	0,18	0,00	0,03	0,00	6,70	26,4
сертификат	.Хлеб Крестьянский обогащенный	40	2,86	0,00	0,32	0,00	17,07	84,0
сертификат	.Батон	50	3,62	0,00	1,32	0,00	24,25	122,7
Итого за 'Завтрак'			29,63	0,00	23,07	0,00	115,12	778,7
Обед								
90/2016	Салат из овощей с кукурузой	100	1,40	0,00	6,40	0,00	8,20	99,00
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	250	2,43	0,00	3,83	0,00	15,80	106,2
4/2	.Мясо курицы, отварное (для супа)	10	1,33	0,00	1,10	0,00	0,17	15,9
332/2016	Птица отварная	100	20,20	0,00	14,50	0,00	0,20	212,0
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	0,00	2,07	0,00	41,37	205,1
3/10	.Компот из яблок	200	0,35	0,00	0,35	0,00	15,05	61,4
сертификат	.Хлеб Крестьянский обогащенный	60	4,29	0,00	0,48	0,00	25,60	126,0
сертификат	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,00	25,02	115,5
Итого за 'Обед'			41,85	0,00	29,45	0,00	131,41	940,9
Полдник								
сертификат	.Круассан	60	3,33	0,00	8,24	0,00	27,90	193,5
-сертификат	.Шоколадные конфеты	30,00	3,30	0,00	8,70	0,00	15,00	149,4
-сертификат	Сок фруктовый,	200	0,60	0,00	0,00	0,00	34,00	132,6
Итого за 'Полдник'			7,23	0,00	16,94	0,00	76,90	475,4
Ужин								
19	Помидор	20	0,22	0,00	0,04	0,00	1,02	5,06
15	Огурец свежий	20	0,16	0,00	0,02	0,00	0,69	3,10
299/2016	.Ёжики мясные	100	12,37	0,00	12,19	0,00	12,61	208,4
1/3	Картофель отварной	180	3,86	0,00	4,39	0,00	31,82	180,7
47/1994	Каша манная молочная с маслом сливочным	210/5	7,00	0,00	12,00	0,00	36,00	234,5
29/10	.Чай с лимоном	200	0,25	0,00	0,06	0,00	15,00	59,0
сертификат	.Батон	25	1,81	0,00	0,66	0,00	12,13	61,4
сертификат	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,00	16,68	77,4
Итого за 'Ужин'			28,31	0,00	29,84	0,00	125,95	829,4
Второй ужин								
966/2011	.Напиток кисломолочный Йогурт	200	5,25	0,00	4,40	0,00	18,20	134,64
Итого за 'Второй ужин'			5,25	0,00	4,40	0,00	18,20	134,6
Итого за день			106,46	0,00	99,56	0,00	457,63	3 058,9

МЕНЮ

Рацион: Основное меню дети старше 12 лет, комплекс 2026 г.

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
7 день								
Завтрак								
235/2016	Сырники из творога	100	15,90	0,00	9,19	0,00	14,00	204,00
сертификат	Молоко сгущенное	20	1,47	0,00	1,73	0,00	11,10	63,48
17/4	Каша млочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	210/5	5,24	0,00	6,84	0,00	27,74	192,0
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	0,00	3,21	0,00	9,50	77,79
сертификат	Хлеб Крестьянский обогащенный	40	2,86	0,00	0,32	0,00	17,07	84,00
сертификат	Батон	50	3,62	0,00	1,32	0,00	24,25	122,73
Итого за 'Завтрак'			32,23	0,00	22,61	0,00	103,66	743,90
Обед								
11	Салат "Здоровье" из белокочанной капусты с огурцами, маслом	100	1,98	0,00	9,91	0,00	10,42	133,72
187/2011	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,12	0,00	5,75	0,00	10,12	106,20
4/2	Мясо курицы, отварное (для супа)	10	1,33	0,00	1,10	0,00	0,17	15,9
44	Птица запеченная	100	23,68	0,00	22,05	0,00	0,68	295,5
38/3	Рис припущенный	180	4,36	0,00	6,28	0,00	45,91	258,24
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,00	0,06	0,00	18,29	69,02
сертификат	Хлеб Крестьянский обогащенный	60	4,29	0,00	0,48	0,00	25,60	126,0
сертификат	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,00	25,02	115,5
Итого за 'Обед'			42,74	0,00	46,35	0,00	136,21	1 120,03
Полдник								
847/2011	Фрукты свежие	200	0,80	0,00	0,60	0,00	26,20	101,38
-сертификат	Сок фруктовый,	200	0,60	0,00	0,40	0,00	33,20	134,08
сертификат	Кекс "Детский"	50	4,15	0,00	11,20	0,00	25,06	212,30
Итого за 'Полдник'			5,55	0,00	12,20	0,00	84,46	447,70
Ужин								
76	Огурец консервированный на лимонной кислоте	30	0,23	0,00	0,03	0,00	0,73	4,20
57	Гуляш из филе куриного	125	20,00	0,00	2,50	0,00	2,30	112,0
16	Макаронные изделия отварные, с овощами	180	5,34	0,00	8,58	0,00	33,66	229,82
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	210/5	6,27	0,00	5,53	0,00	35,36	211,16
480/2016	Напиток лимонный	200	0,03	0,00	0,00	0,00	20,16	77,34
сертификат	Батон	25	1,81	0,00	0,66	0,00	12,13	61,36
сертификат	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,00	16,68	77,35
Итого за 'Ужин'			36,32	0,00	17,80	0,00	121,00	773,20
Второй ужин								
38/10	Молоко кипяченое	200	5,81	0,00	6,41	0,00	9,42	117,40
Итого за 'Второй ужин'			5,81	0,00	6,41	0,00	9,42	117,40
Итого за день			122,65	0,00	105,35	0,00	454,77	3 202,26

МЕНЮ

Рацион: Основное меню дети старше 12 лет, комплекс 2026 г.

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
8 день								
Завтрак								
59/8	Сосиски отварные	50	4,68	0,00	7,58	0,00	0,40	88,0
46/3	.Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,00	2,98	0,00	34,11	183,9
8/4	.Каша вязкая геркулесовая молочная с маслом сливочным	210/5	6,98	0,00	8,66	0,00	32,22	231,2
31/10	.Чай с молоком	200	1,50	0,00	1,59	0,00	12,14	66,5
сертификат	.Хлеб Крестьянский обогащенный	40	2,86	0,00	0,32	0,00	17,07	84,0
сертификат	.Батон	50	3,62	0,00	1,32	0,00	24,25	122,7
	Итого за 'Завтрак'		24,94	0,00	22,45	0,00	120,19	776,3
Обед								
13	.Салат зеленый из свежих огурцов с пекинской капустой, маслом	100	0,86	0,00	8,87	0,00	6,17	105,4
110/1994	Борщ с капустой с картофелем	250	2,00	0,00	4,50	0,00	12,50	103,0
326/2016	.Наггетсы из филе куриного	100	22,54	0,00	9,44	0,00	13,30	228,01
127	Картофельное пюре	180	4,15	0,00	4,89	0,00	29,43	176,8
8	.Компот из черноплодной рябины	200	0,29	0,00	0,04	0,00	22,48	86,3
сертификат	.Хлеб Крестьянский обогащенный	60	4,29	0,00	0,48	0,00	25,60	126,0
сертификат	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,00	25,02	115,5
	Итого за 'Обед'		38,09	0,00	28,94	0,00	134,50	940,9
Полдник								
сертификат	Халва подсолнечная	50	5,90	0,00	19,50	0,00	20,50	244,00
-сертификат	Булочка с маком	100	8,23	0,00	1,55	0,00	55,99	269,6
-сертификат	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,00	0,00	28,00	110,8
	Итого за 'Полдник'		15,13	0,00	21,05	0,00	104,49	624,3
Ужин								
19	Помидор	20	0,22	0,00	0,04	0,00	1,02	5,06
15	Огурец свежий	20	0,16	0,00	0,02	0,00	0,69	3,10
322/2016	.Курица в сырном соусе, с рисом	250	24,99	0,00	25,92	0,00	40,80	503,0
11/4	.Каша пшенная молочная с маслом сливочным	210/5	6,87	0,00	6,93	0,00	34,18	224,97
27/10	.Чай с сахаром	200	0,25	0,00	0,06	0,00	15,00	58,0
сертификат	.Батон	25	1,81	0,00	0,66	0,00	12,13	61,4
сертификат	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,00	16,68	77,4
	Итого за 'Ужин'		36,94	0,00	34,11	0,00	120,50	932,8
Второй ужин								
966/2011	Напиток кисломолочный Снежок	200	5,40	0,00	5,00	0,00	21,60	153,50
	Итого за 'Второй ужин'		5,40	0,00	5,00	0,00	21,60	153,5
	Итого за день		120,50	0,00	111,55	0,00	501,28	3 427,8

МЕНЮ

Рацион: Основное меню дети старше 12 лет, комплекс 2026 г.

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
8 день								
Завтрак								
59/8	Сосиски отварные	50	4,68	0,00	7,58	0,00	0,40	88,0
46/3	.Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,00	2,98	0,00	34,11	183,9
8/4	.Каша вязкая геркулесовая молочная с маслом сливочным	210/5	6,98	0,00	8,66	0,00	32,22	231,2
31/10	.Чай с молоком	200	1,50	0,00	1,59	0,00	12,14	66,5
сертификат	.Хлеб Крестьянский обогащенный	40	2,86	0,00	0,32	0,00	17,07	84,0
сертификат	.Батон	50	3,62	0,00	1,32	0,00	24,25	122,7
	Итого за 'Завтрак'		24,94	0,00	22,45	0,00	120,19	776,3
Обед								
13	.Салат зеленый из свежих огурцов с пекинской капустой, маслом	100	0,86	0,00	8,87	0,00	6,17	105,4
110/1994	Борщ с капустой с картофелем	250	2,00	0,00	4,50	0,00	12,50	103,0
326/2016	.Наггетсы из филе куриного	100	22,54	0,00	9,44	0,00	13,30	228,01
127	Картофельное пюре	180	4,15	0,00	4,89	0,00	29,43	176,8
8	.Компот из черноплодной рябины	200	0,29	0,00	0,04	0,00	22,48	86,3
сертификат	.Хлеб Крестьянский обогащенный	60	4,29	0,00	0,48	0,00	25,60	126,0
сертификат	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,00	25,02	115,5
	Итого за 'Обед'		38,09	0,00	28,94	0,00	134,50	940,9
Полдник								
сертификат	Халва подсолнечная	50	5,90	0,00	19,50	0,00	20,50	244,00
-сертификат	Булочка с маком	100	8,23	0,00	1,55	0,00	55,99	269,6
-сертификат	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,00	0,00	28,00	110,8
	Итого за 'Полдник'		15,13	0,00	21,05	0,00	104,49	624,3
Ужин								
19	Помидор	20	0,22	0,00	0,04	0,00	1,02	5,06
15	Огурец свежий	20	0,16	0,00	0,02	0,00	0,69	3,10
322/2016	.Курица в сырном соусе, с рисом	250	24,99	0,00	25,92	0,00	40,80	503,0
11/4	.Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	210/5	6,87	0,00	6,93	0,00	34,18	224,97
27/10	.Чай с сахаром	200	0,25	0,00	0,06	0,00	15,00	58,0
сертификат	.Батон	25	1,81	0,00	0,66	0,00	12,13	61,4
сертификат	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,00	16,68	77,4
	Итого за 'Ужин'		36,94	0,00	34,11	0,00	120,50	932,8
Второй ужин								
966/2011	Напиток кисломолочный Снежок	200	5,40	0,00	5,00	0,00	21,60	153,50
	Итого за 'Второй ужин'		5,40	0,00	5,00	0,00	21,60	153,5
	Итого за день		120,50	0,00	111,55	0,00	501,28	3 427,8

МЕНЮ

Рацион: Основное меню дети старше 12 лет, комплекс 2026 г.

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
9 день								
Завтрак								
1/2011	.Бутерброд с маслом сливочным	40	1,94	0,00	8,72	0,00	12,27	135,00
9/5	.Запеканка из творога	100	17,50	0,00	12,20	0,00	14,00	238,00
сертификат	Молоко сгущенное	20	1,47	0,00	1,73	0,00	11,10	63,48
9/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	210/5	5,20	0,00	7,80	0,00	32,70	225,00
424/2016	.Чай фруктовый с джемом	200	0,18	0,00	0,03	0,00	6,70	26,36
сертификат	.Хлеб Крестьянский обогащенный	40	2,86	0,00	0,32	0,00	17,07	84,00
сертификат	.Батон	50	3,62	0,00	1,32	0,00	24,25	122,73
Итого за 'Завтрак'			32,77	0,00	32,12	0,00	118,09	894,50
Обед								
12	.Салат из белокочанной капусты с морковью, маслом	100	2,32	0,00	5,03	0,00	13,97	104,05
44	.Зелень (укроп)	2	0,05	0,00	0,01	0,00	0,18	0,89
36	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	0,00	5,56	0,00	24,31	164,1
2	.Жаркое по - домашнему с филе куриным	250	19,50	0,00	11,22	0,00	31,70	303,5
37/10	.Напиток из шиповника	200	0,24	0,00	0,10	0,00	19,49	74,32
сертификат	.Хлеб Крестьянский обогащенный	60	4,29	0,00	0,48	0,00	25,60	126,0
сертификат	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,00	25,02	115,5
Итого за 'Обед'			35,90	0,00	23,12	0,00	140,27	888,20
Полдник								
847/2011	Фрукты свежие	200	0,80	0,00	0,60	0,00	26,20	101,38
-сертификат	Сок фруктовый,	200	0,60	0,00	0,00	0,00	34,00	132,56
56	Слойка с вишней	75	11,49	0,00	6,67	0,00	36,58	255,9
Итого за 'Полдник'			12,89	0,00	7,27	0,00	96,78	489,80
Ужин								
19	Помидор	20	0,22	0,00	0,04	0,00	1,02	5,06
15	Огурец свежий	20	0,16	0,00	0,02	0,00	0,69	3,10
668/368/2016	.Биточек из курицы запеченый в молочном соусе	130	14,48	0,00	14,11	0,00	12,54	234,85
46/3	.Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,00	3,57	0,00	40,93	220,7
384/2011	Каша манная молочная с маслом сливочным	210/5	7,00	0,00	12,00	0,00	36,00	234,5
65/2003	.Напиток "Здоровье"	200	0,11	0,00	0,07	0,00	23,93	92,40
сертификат	.Батон	25	1,81	0,00	0,66	0,00	12,13	61,36
сертификат	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,00	16,68	77,35
Итого за 'Ужин'			32,78	0,00	30,95	0,00	142,92	929,30
Второй ужин								
965	Молоко кипяченое	200	5,81	0,00	6,41	0,00	9,42	117,40
Итого за 'Второй ужин'			5,81	0,00	6,41	0,00	9,42	117,40
Итого за день			120,15	0,00	99,87	0,00	507,48	3 319,20

МЕНЮ

Рацион: Основное меню дети старше 12 лет, комплекс 2026 г.

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
10 день								
Завтрак								
сертификат	.Кисломолочный продукт Йогурт (Натурель)	125	3,68	0,00	1,23	0,00	13,35	76,46
2/6	.Омлет натуральный	100	9,70	0,00	10,60	0,00	1,70	141,0
19/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	210/5	5,59	0,00	7,62	0,00	29,08	203,8
36/10	.Какао с молоком	200	3,64	0,00	3,34	0,00	15,02	100,3
сертификат	.Хлеб Крестьянский обогащенный	40	2,86	0,00	0,32	0,00	17,07	84,0
сертификат	.Батон	50	3,62	0,00	1,32	0,00	24,25	122,7
Итого за 'Завтрак'			29,09	0,00	24,43	0,00	100,47	728,2
Обед								
45	Салат "Овощной квартет"	100	2,70	0,00	10,00	0,00	12,50	156,00
31/2	Суп-пюре из разных овощей	250	3,21	0,00	4,96	0,00	14,41	111,1
40/2	Гренки (сухарики)	20	1,71	0,00	0,19	0,00	10,24	50,40
299/2016	.Ёжики мясные	100	12,37	0,00	12,19	0,00	12,61	208,4
344/2016	.Картофель запеченый	180	5,45	0,00	9,81	0,00	46,71	294,6
363/2016	.Соус томатный	50	0,38	0,00	1,29	0,00	2,51	23,0
7/10	Компот из вишни	200	0,16	0,00	0,04	0,00	12,20	47,7
сертификат	.Хлеб Крестьянский обогащенный	60	4,29	0,00	0,48	0,00	25,60	126,0
сертификат	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,00	25,02	115,5
Итого за 'Обед'			34,23	0	39,7	0	161,8	1 132,6
Полдник								
-сертификат	.Шоколадные конфеты	30,00	3,30	0,00	8,70	0,00	15,00	149,4
591/2016	Лепёшка с сыром	100	12,10	0,00	11,90	0,00	30,90	295,10
-сертификат	Сок фруктовый,	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,5
Итого за 'Полдник'			16,40	0,00	20,80	0,00	66,50	530,9
Ужин								
82/2016	Салат из свёклы с маслом растительным	100	1,30	0,00	8,90	0,00	6,10	113,00
330/2016	.Плов из курицы	250	17,80	0,00	31,11	0,00	53,50	480,25
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	210/5	6,27	0,00	5,53	0,00	35,36	211,16
29/10	.Чай с лимоном	200	0,25	0,00	0,06	0,00	15,00	59,0
сертификат	.Батон	25	1,81	0,00	0,66	0,00	12,13	61,4
сертификат	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,00	16,68	77,4
Итого за 'Ужин'			30,10	0,00	46,70	0,00	138,80	1 002,1
Второй ужин								
966/2011	.Напиток кисломолочный Йогурт	200	5,25	0,00	4,40	0,00	18,20	134,64
Итого за 'Второй ужин'			5,25	0,00	4,40	0,00	18,20	134,6
Итого за день			115,04	0,00	136,05	0,00	485,74	3 528,4

МЕНЮ

Рацион: Основное меню дети старше 12 лет, комплекс 2026 г.

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
11 день								
Завтрак								
289/2005	Яйца вареные	40	5,10	0,00	4,60	0,00	0,30	63,0
625/2016	Сэндвич с котлетой из курицы	100	15,40	0,00	19,00	0,00	11,40	209,5
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	210/5	5,24	0,00	6,84	0,00	27,74	192,0
31/10	.Чай с молоком	200	1,50	0,00	1,59	0,00	12,14	66,5
сертификат	.Хлеб Крестьянский обогащенный	40	2,86	0,00	0,32	0,00	17,07	84,0
сертификат	.Батон	50	3,62	0,00	1,32	0,00	24,25	122,7
Итого за 'Завтрак'			33,72	0,00	33,67	0,00	92,90	737,6
Обед								
43/2016	.Салат "Витаминный" с маслом растительным	100	1,40	0,00	13,30	0,00	10,30	170,0
18.фев	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,20	0,00	2,40	0,00	21,70	127,0
4/2	.Мясо курицы, отварное (для супа)	10	1,33	0,00	1,10	0,00	0,17	15,9
288/2016	.Поджарка из свинины	100	22,17	0,00	28,43	0,00	5,64	289,00
180	.Булгур отварной рассыпчатый	180	6,96	0,00	4,32	0,00	48,30	250,4
6/10	.Компот из сухофруктов	200	1,02	0,00	0,06	0,00	18,29	69,02
сертификат	.Хлеб Крестьянский обогащенный	60	4,29	0,00	0,48	0,00	25,60	126,0
сертификат	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,00	25,02	115,5
Итого за 'Обед'			44,33	0,00	50,81	0,00	155,02	1 163,0
Полдник								
847/2011	Фрукты свежие	200	0,80	0,00	0,60	0,00	26,20	101,38
-сертификат	Сок фруктовый,	200	0,60	0,00	0,00	0,00	34,00	132,6
сертификат	.Слойка с конфитюром	75	3,53	0,00	9,24	0,00	41,63	267,95
Итого за 'Полдник'			4,93	0,00	9,84	0,00	101,83	501,8
Ужин								
19	Помидор	20	0,22	0,00	0,04	0,00	1,02	5,06
15	Огурец свежий	20	0,16	0,00	0,02	0,00	0,69	3,10
89	.Курица в "хрустящей корочке"	120	27,30	0,00	22,40	0,00	14,77	369,30
127	Картофельное пюре	180	3,73	0,00	4,40	0,00	26,49	159,1
384	Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным	210/5	9,00	0,00	5,00	0,00	36,00	240,5
37/10	.Напиток из шиповника	200	0,24	0,00	0,10	0,00	19,49	74,3
сертификат	.Батон	25	1,81	0,00	0,66	0,00	12,13	61,4
сертификат	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,00	16,68	77,4
Итого за 'Ужин'			45,10	0,00	33,10	0,00	127,27	990,1
Второй ужин								
965	Молоко кипяченое	200	5,81	0,00	6,41	0,00	9,42	117,40
Итого за 'Второй ужин'			5,81	0,00	6,41	0,00	9,42	117,4
Итого за день			133,89	0,00	133,83	0,00	486,44	3 510,2

МЕНЮ

Рацион: Основное меню дети старше 12 лет, комплекс 2025 г.

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
12 день								
Завтрак								
10	.Бутерброд с сыром, маслом сливочным	50	5,21	0,00	9,32	0,00	12,21	154,08
9/5	.Запеканка из творога	100	17,50	0,00	12,20	0,00	14,00	238,00
сертификат	Молоко 'сгущенное	20	1,47	0,00	1,73	0,00	11,10	63,48
8/4	.Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	210/5	6,98	0,00	8,66	0,00	32,22	231,2
27/10	.Чай с сахаром	200	0,25	0,00	0,06	0,00	15,00	58,0
сертификат	.Хлеб Крестьянский обогащенный	40	2,86	0,00	0,32	0,00	17,07	84,0
сертификат	.Батон	50	3,62	0,00	1,32	0,00	24,25	122,7
	Итого за 'Завтрак'		37,89	0,00	33,61	0,00	125,85	951,4
Обед								
60/1996	Винегрет овощной	100	1,30	0,00	8,90	0,00	7,10	117,0
187/2011	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,12	0,00	5,75	0,00	10,12	106,20
4/2	.Мясо курицы, отварное (для супа)	10	1,33	0,00	1,10	0,00	0,17	15,9
49/2003	.Зразы "Верх - Исетские"	100	19,50	0,00	20,40	0,00	5,88	284,0
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	0,00	2,07	0,00	41,37	205,1
8	.Компот из черноплодной рябины	200	0,29	0,00	0,04	0,00	22,48	86,3
сертификат	.Хлеб Крестьянский обогащенный	60	4,29	0,00	0,48	0,00	25,60	126,0
сертификат	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,00	25,02	115,5
	Итого за 'Обед'		40,68	0,00	39,46	0,00	137,74	1 055,9
Полдник								
-сертификат	.Шоколадный батончик	50	5,50	0,00	14,50	0,00	25,50	249,4
114/1986	Булочка сдобная с помадой	100	5,15	0,00	9,04	0,00	58,00	320,00
-сертификат	Сок фруктовый,	200	1,00	0,00	0,00	0,00	28,00	110,8
	Итого за 'Полдник'		11,65	0,00	23,54	0,00	111,50	680,1
Ужин								
68	.Салат Гвардейский	100	7,26	0,00	6,83	0,00	3,20	101,9
352	Запеканка картофельная с мясом с соусом красным основным	300/50	14,60	0,00	22,60	0,00	31,60	410,0
384	Каша манная молочная с маслом сливочным	210/5	7,00	0,00	12,00	0,00	36,00	234,5
94	.Чай витаминный с черной смородиной, сахаром	200	0,17	0,00	0,05	0,00	14,78	57,1
сертификат	.Батон	25	1,81	0,00	0,66	0,00	12,13	61,4
сертификат	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,00	16,68	77,4
	Итого за 'Ужин'		33,48	0,00	42,62	0,00	114,39	942,2
Второй ужин								
966/2011	Напиток кисломолочный Снежок	200	5,40	0,00	5,00	0,00	21,60	153,50
	Итого за 'Второй ужин'		5,40	0,00	5,00	0,00	21,60	153,5
	Итого за день		129,10	0,00	144,23	0,00	511,08	3 783,1

МЕНЮ

Рацион: Основное меню дети старше 12 лет, комплекс 2026 г.

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
13 день								
Завтрак								
2/2016	.Горячий бутерброд с колбасой и сыром на батоне	45	5,81	0,00	4,14	0,00	9,95	100,50
сертификат	.Кисломолочный продукт Йогурт (Натурель)	125	3,68	0,00	1,23	0,00	13,35	76,46
11/4	.Каша пшенная молочная с маслом сливочным	210/5	6,87	0,00	6,93	0,00	34,18	225,0
29/10	.Чай с лимоном	200	0,25	0,00	0,06	0,00	15,00	59,0
сертификат	.Хлеб Крестьянский обогащенный	40	2,86	0,00	0,32	0,00	17,07	84,0
сертификат	.Батон	50	3,62	0,00	1,32	0,00	24,25	122,7
	Итого за 'Завтрак'		23,09	0,00	14,00	0,00	113,80	667,6
Обед								
11	.Салат "Здоровье" из капусты со свежими огурцами, маслом	100	1,98	0,00	9,91	0,00	10,42	133,7
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	250	2,43	0,00	3,83	0,00	15,80	106,2
4/2	.Мясо курицы, отварное (для супа)	10	1,33	0,00	1,10	0,00	0,17	15,9
248/2016	.Филе минтая запеченное с овощами и сыром	100	17,30	0,00	7,30	0,00	1,00	141,00
5/3	.Рис отварной с маслом сливочным	180	4,37	0,00	6,19	0,00	44,71	252,7
3/10	.Компот из яблок	200	0,35	0,00	0,35	0,00	15,05	61,4
сертификат	.Хлеб Крестьянский обогащенный	60	4,29	0,00	0,48	0,00	25,60	126,0
сертификат	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,00	25,02	115,5
	Итого за 'Обед'		36,01	0,00	29,88	0,00	137,77	952,3
Полдник								
847/2011	Фрукты свежие	200	0,80	0,00	0,60	0,00	26,20	101,38
-сертификат	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	0,00	0,00	34,00	132,6
сертификат	.Круассан	60	3,33	0,00	8,24	0,00	27,90	193,5
	Итого за 'Полдник'		4,73	0,00	8,84	0,00	88,10	427,4
Ужин								
19	Помидор	20	0,22	0,00	0,04	0,00	1,02	5,06
15	Огурец свежий	20	0,16	0,00	0,02	0,00	0,69	3,10
3	.Котлета "Куручка Ряба"	100	16,25	0,00	4,43	0,00	11,14	148,5
1/3	Картофель отварной	180	3,86	0,00	4,39	0,00	31,82	180,7
19/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом	210/5	5,59	0,00	7,62	0,00	29,08	203,8
480/2016	.Напиток апельсиновый	200	0,05	0,00	0,01	0,00	20,54	78,4
сертификат	.Батон	25	1,81	0,00	0,66	0,00	12,13	61,4
сертификат	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,00	16,68	77,4
	Итого за 'Ужин'		30,58	0,00	17,65	0,00	123,10	758,1
Второй ужин								
965	Молоко кипяченое	200	5,81	0,00	6,41	0,00	9,42	117,40
	Итого за 'Второй ужин'		5,81	0,00	6,41	0,00	9,42	117,4
	Итого за день		100,22	0,00	76,78	0,00	472,19	2 922,8

МЕНЮ

Рацион: Основное меню дети старше 12 лет, комплекс 2026 г.

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
14 день								
Завтрак								
235/2016	Сырники из творога	100	15,90	0,00	9,19	0,00	14,00	204,00
сертификат	Молоко сгущенное	20	1,47	0,00	1,73	0,00	11,10	63,48
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	210/5	5,24	0,00	6,84	0,00	27,74	192,0
32/10	.Кофейный напиток с молоком	200	3,14	0,00	3,21	0,00	9,50	77,8
сертификат	.Хлеб Крестьянский обогащенный	40	2,86	0,00	0,32	0,00	17,07	84,0
сертификат	.Батон	50	3,62	0,00	1,32	0,00	24,25	122,7
Итого за 'Завтрак'			32,23	0,00	22,61	0,00	103,66	743,9
Обед								
45	Салат "Овощной квартет"	100	2,70	0,00	10,00	0,00	12,50	156,00
88	.Суп сырный	250	12,39	0,00	12,69	0,00	18,00	235,1
40/2	Гренки (сухарики)	20	1,71	0,00	0,19	0,00	10,24	50,4
44	Птица запеченная	100	23,68	0,00	22,05	0,00	0,68	295,5
46/3	.Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,00	3,57	0,00	40,93	220,7
6/10	.Компот из сухофруктов	200	1,02	0,00	0,06	0,00	18,29	69,0
сертификат	.Хлеб Крестьянский обогащенный	60	4,29	0,00	0,48	0,00	25,60	126,0
сертификат	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,00	25,02	115,5
Итого за 'Обед'			56,11	0,00	49,76	0,00	151,26	1 268,2
Полдник								
-сертификат	Зефир	50	0,50	0,00	0,00	0,00	40,50	155,00
сертификат	Штрудель с яблоками	110	3,30	0,00	11,20	0,00	41,10	278,00
-сертификат	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,00	0,00	28,00	110,8
Итого за 'Полдник'			4,80	0,00	11,20	0,00	109,60	543,7
Ужин								
90/2016	Салат из овощей с кукурузой	100	1,40	0,00	6,40	0,00	8,20	99,00
57	Гуляш из филе куриного	125	20,00	0,00	2,50	0,00	2,30	112,0
180	.Булгур отварной рассыпчатый	180	6,96	0,00	4,32	0,00	48,30	250,4
384/2011	Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным	210/5	9,00	0,00	5,00	0,00	36,00	240,5
424/2016	.Чай фруктовый с джемом	200	0,18	0,00	0,03	0,00	6,70	26,4
сертификат	.Батон	25	1,81	0,00	0,66	0,00	12,13	61,4
сертификат	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,00	16,68	77,4
Итого за 'Ужин'			41,99	0,00	19,39	0,00	130,31	866,9
Второй ужин								
966/2011	.Напиток кисломолочный Йогурт	200	6,58	0,00	5,50	0,00	22,75	134,6
Итого за 'Второй ужин'			6,58	0,00	5,50	0,00	22,75	134,6
Итого за день			141,71	0,00	108,46	0,00	517,58	3 557,3