

СОГЛАСОВАНО:

Директор _____

" " _____



Ф.И.О.

2022 г.



Директор ООО "ЭНКО плюс"

УТВЕРЖДАЮ:

М.А.Польская

2022 г.

Двенадцатидневное меню приготавливаемых блюд для обучающихся общеобразовательных учреждений

Сезон: осенний

Возрастная категория: с 7-11 лет

С "10" октября 2022 г.

Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	ы	Ккалл	
Первый день (понедельник)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	250	10,30	13,20	52,80	371	173/2011
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133	
итого за завтрак:		14,39	14,72	108,08	599	
обед						
Салат из белокочанной капусты	60	0,70	1,90	3,70	36	45/2011
Суп картофельный с горохом и мясом	200/5	4,40	4,20	13,00	119	102/2011
Филе куриное тушенное с соусом	90(50/40)	12,20	7,40	2,60	127	290/2011
Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,50	26,40	168	309/2011
Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62	376/2011
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,8	26,8	133	
итого за обед:		27,67	18,82	87,70	645	
всего за первый день:		42,06	33,54	195,78	1244	
Второй день (вторник)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из овсяной крупы	250	12,75	18,70	56,20	445	173/2011
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62	377/2011
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133	
итого за завтрак:		16,63	20,22	102,15	640	
обед						
Салат из моркови	60	0,70	0,05	6,80	49	62/2011
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и мясом	200/5/5	1,55	5,00	6,45	82	88/2011
Тефтели рубленые соусом (1 вар)	90(50/40)	7,30	8,40	9,00	134	278/2011
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,10	38,60	244	302/2011
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,87	115	342/2011
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,8	26,8	133	
итого за обед:		23,05	20,51	115,52	757	
всего за второй день:		39,68	40,73	217,67	1397	
Третий день (среда)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из ячневой крупы	240	11,71	15,26	48,20	295	174/2011
Сыр (порциями)	10	2,30	2,90	0,00	35	15/2011
Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62	376/2011
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133	
итого за завтрак:		17,89	18,18	94,15	525	
обед						
Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51	47/2011
Борщ с капустой и картофелем со сметаной и мясом	200/5/5	3,59	5,00	8,85	116	82/2011
Котлеты рыбные с соусом	90(50/40)	7,30	6,00	10,20	125	234/2011
Пюре картофельное	150	5,10	6,80	20,40	137	312/2011
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	85	389/2011
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,8	26,8	133	
итого за обед:		22,75	21,60	91,52	647	
всего за третий день:		45,50	39,78	185,67	1172	
Четвертый день (четверг)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	250	10,30	13,20	52,80	371	173/2011
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133	
итого за завтрак:		14,39	14,72	108,08	599	
обед						
Салат из белокочанной капусты	60	0,70	1,90	3,70	36	45/2011
Суп картофельный с горохом и мясом	200/5	4,40	4,20	13,00	119	102/2011
Филе куриное тушенное с соусом	90(50/40)	12,20	7,40	2,60	127	290/2011
Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,50	26,40	168	309/2011
Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62	376/2011
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,8	26,8	133	
итого за обед:		27,67	18,82	87,70	645	
всего за четвертый день:		42,06	33,54	195,78	1244	

завтрак						
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	250	11,80	13,05	56,30	380	173/2011
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133	
итого за завтрак:		15,89	14,57	111,58	608	
обед						
Салат « Школьные годы»	60	0,90	6,06	2,64	69	29/2008
Суп картофельный с рыбой	200	1,9	2,3	13,5	91	97/2011
Биточки особые с соусом	90(50/40)	9,2	12,4	8,6	189	269/2011
Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,50	26,40	168	309/2011
Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62	376/2011
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,8	26,8	133	
итого за обед:		22,37	26,08	93,14	712	
всего за четвертый день:		38,26	40,65	204,72	1320	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	ы	Ккалл	
Пятый день (пятница)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из гречневой крупы	250	13,70	11,20	30,60	303	173/2011
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62	377/2011
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133	
итого за завтрак:		17,58	12,72	76,55	498	
обед						
Овощи натуральные свежие (помидор)	60	1,10	0,10	2,60	15	71/2011
Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	200/5	2,15	2,27	13,9	95	103/2011
Плов из птицы	200	16,90	10,40	35,70	305	291/2011
Напиток яблочный	200	0,07	0,02	15,00	60	376/2011
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,8	26,8	133	
итого за обед:		24,96	13,59	94,00	608	
всего за пятый день		42,54	26,31	170,55	1106	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	ы	Ккалл	
Шестой день (суббота)						
завтрак						
Каша жидкая молочная из манной крупы	250	7,20	12,70	38,50	298	181/2011
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81	378/2011
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133	
итого за завтрак:		12,47	15,55	85,15	512	
обед						
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,4	0,06	1,14	7	71/2011
Суп крестьянский с крупой с курицей	200/5	1,20	3,90	4,90	61	98/2011
Котлеты Московские с соусом	90(50/40)	7,00	13,8	7,86	185	270/2011
Каша пшеничная вязкая	150	4,42	4,60	27,30	169	303/2011
Кисель	200	0,00	0	42,2	182	648*
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,8	26,8	133	
итого за обед:		17,76	23,16	110,20	737	
всего за шестой день		30,23	38,71	195,35	1249	
Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	ы	Ккалл	
Седьмой день (понедельник)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	250	10,30	13,20	52,80	371	173/2011
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62	377/2011
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133	
итого за завтрак:		14,18	14,72	98,75	566	
обед						
Салат из белокочанной капусты	60	0,70	1,90	3,70	36	45/2011
Суп картофельный с крупой и курицей	200/5	1,60	2,17	9,69	69	101/2011
Биточки особые с соусом	90(50/40)	9,20	12,40	8,60	189	269/2011
Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,50	26,40	168	309/2011
Напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,20	93	699*
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,8	26,8	133	
итого за обед:		21,84	21,77	99,39	688	
всего за седьмой день:		36,02	36,49	198,14	1254	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	ы	Ккалл	

Восьмой день (вторник)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из овсяной крупы	250	9,90	15,60	44,80	360	173/2011
Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62	376/2011
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133	
итого за завтрак:		13,78	17,12	90,75	555	
обед						
Винегрет овощной	60	0,80	6,00	4,40	75	67/2011
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и мясом	200/5/5	1,55	5,00	6,45	82	88/2011
Котлеты рубленные из птицы с соусом	90(50/40)	9,40	11,00	11,30	182	295/2011
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,10	38,60	244	302/2011
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,87	115	342/2011
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,8	26,8	133	
итого за обед:		25,25	29,06	115,42	831	
всего за восьмой день:		39,03	46,18	206,17	1386	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
Девятый день (среда)		Белки	Жиры	ы	Ккалл	
завтрак						
Каша вязкая молочная из риса и пшена	250	7,40	13,60	53,00	365	175/2011
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62	377/2011
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133	
итого за завтрак:		11,28	15,12	98,95	560	
обед						
Салат из соленых огурцов	60	0,5	3,02	1,54	35	21/2011
Суп из овощей со сметаной и курицей	200/5/5	3,60	8,00	7,62	97	99/2011
Биточки рыбные с соусом	90(50/40)	7,30	6,00	10,20	125	234/2011
Пюре картофельное	150	5,10	6,80	20,40	137	312/2011
Компот из изюма	200	0,35	0,10	30,00	122	348/2011
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,8	26,8	133	
итого за обед:		21,59	24,72	96,56	649	
всего за девятый день:		32,87	39,84	195,51	1209	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
Десятый день (четверг)		Белки	Жиры	ы	Ккалл	
завтрак						
Каша вязкая молочная из ячневой крупы	250	12,20	15,90	50,20	308	174/2011
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81	378/2011
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133	
итого за завтрак:		17,47	18,75	96,85	522	
обед						
Салат из помидоров и огурцов	60	0,5	3,6	2,2	42	24/2011
Борщ с капустой и картофелем со сметаной и мясом	200/5/5	3,59	5,00	8,85	116	82/2011
Котлета домашняя с соусом	90(50/40)	7,20	13,50	6,64	162	271/2011
Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,50	26,40	168	309/2011
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	133	349/2011
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,8	26,8	133	
итого за обед:		22,19	27,49	102,89	754	
всего за десятый день:		39,66	46,24	199,74	1276	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
Одиннадцатый день (пятница)		Белки	Жиры	ы	Ккалл	
завтрак						
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	250	11,80	13,05	56,30	380	173/2011
Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62	376/2011
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133	
итого за завтрак:		15,68	14,57	102,25	575	
обед						
Салат из свеклы отварной с зеленым горошком	60	0,85	3,60	5,00	56	53/2011
Рассольник ленинградский со сметаной и мясом	200/5/5	1,75	4,00	9,75	97	96/2011
Шницель с соусом	90(50/40)	11,80	11,50	10,00	187	268/2011
Рис отварной	150	3,60	5,42	36,60	210	304/2011
Напиток яблочный	200	0,07	0,02	15,00	60	376/2011
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,8	26,8	133	
итого за обед:		18,07	24,54	76,35	610	
всего за одиннадцатый день:		33,75	39,11	178,60	1185	

Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	ы	Ккалл	
Двенадцатый день (суббота)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из овсяной крупы	250	12,75	18,70	56,20	445	173/2011
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62	377/2011
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133	
итого за завтрак:		16,63	20,22	102,15	640	
обед						
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,4	0,06	1,14	7	71/2011
Суп крестьянский с крупой и курицей	200/5	1,20	3,90	4,90	61	98/2011
Биточки с соусом	90(50/40)	8,20	13,41	9,70	194	268/2011
Каша вязкая ячневая	150	3,25	4,20	20,80	134	303/2011
Кисель	200	0	0	42,2	182	648*
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,8	26,8	133	
итого за обед:		17,79	22,37	105,54	711	
всего за двенадцатый день		34,42	42,59	207,69	1351	

При составлении меню использовались:

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 год

** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 года

/2011 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях, рекомендовано НИИ питания РАМН 2011 год, изд. 2017 год