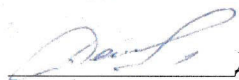


«Утверждаю»

Директор ООО «Агроинвест»



Демьянченко Д.А.

« » 2024г



«Согласовано»

Директор средней школы №23



« » 2024г



12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Категория детей 7 – 11 лет

Меню разработано с учетом требований санитарно-эпидемиологических правил и норм

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания»

Меню приготавливаемых блюд Возрастная категория: от 7 - 11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День первый							
Завтрак 1	Макаронные изделия отварные	150	5,25	12,37	35,29	278,25	№ 204
	Сосиски отварные	100	12	22	5	280,00	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Печенье	50	0,825	1,06	9,05	48,875	
	Итого за завтрак	500	18,14	35,45	54,75	629,24	
Обед	Суп вермишелевый с курой	250/10	1,2	2,4	5,9	47,8	№ 148
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,53	8,49	30,93	230,25	№168
	Гуляш из свинины	50/50	12,84	10,32	3,30	187,00	№277
	Напиток из ягод с/м	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№394
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
Итого за обед	760	25,08	21,92	90,35	661,10		
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с повидлом	100	2,25	1,72	43,87	202,50	
Итого за полдник	300	2,25	1,72	63,87	292,5		
Итого за день:		1560	45,47	59,09	118,62	1582,84	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День второй							
Завтрак 1	Каша молочная пшеничная	200	9,28	8,06	28,4	182,00	№ 177
	Сыр порционный	15	3,79	3,79		67,50	№ 7
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,50	195,00	№ 397
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Масло сливочное	15	0,02	12,45	0,09	115,50	№ 6
	Печенье	10	0,17	0,21	1,81	9,77	
	Итого за завтрак	500	22,51	32,29	89,8	721,57	
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	3	4,5	20,1	135	№ 76
	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	192,95	№321
	Шницель из свинины	100	15,9	14,4	16	261	№282
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№639
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	Итого за обед	760	25,95	26,25	99,14	773,05	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	Итого за полдник	300	0,305	0,305	27,535	123,845	
Итого за день:		1560	48,77	58,85	216,48	1618,47	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День третий							
Завтрак 1	Запеканка творожная с фруктовым соусом	150/30	22,75	21,95	35,89	429,30	№ 366
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Итого за завтрак	540	27,48	25,06	75,84	637,06	
Обед	Суп карофельный с горохом лущеным	250	7,61	2,1	21,12	155,18	№ 139
	Макаронные изделия отварные	150	5,25	12,37	35,29	278,25	№ 204
	Биточек мясной	100	15,9	14,4	16	261	№ 282
	Напиток из ягод с/м	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№394
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	Итого за обед	750	32,27	29,58	122,63	890,48	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с яйцом	100	7,20	8,85	6,07	133,27	
	Итого за полдник	300	7,2	8,85	26,07	223,27	
Итого за день:		1590	66,95	63,49	224,54	1750,81	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День четвертый							
Завтрак 1	Омлет натуральный с зеленым горошком	150/30	15,09	26,22	4,74	320,01	№ 216
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Масло сливочное	15	0,02	12,45	0,09	115,50	№ 6
	Сыр порционный	15	3,79	3,79		67,50	№ 7
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Печенье	30	0,495	0,63	5,43	29,325	
	Итого за завтрак	500	23,81	45,89	42,67	706,25	
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,2	6,8	13,38	123	№ 57
	Котлета куриная	100	13,6	13,6	3,9	195,00	№ 496
	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,90	192,95	№ 321
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№ 639
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	Итого за обед	760	22,85	27,75	80,32	695,05	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	Итого за полдник	300	0,305	0,305	27,535	123,845	
Итого за день:		1560	46,97	73,95	150,53	1525,14	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День пятый							
Завтрак 1	Котлета рыбная	100	13	8,8	15,2	196,00	№ 248
	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,90	192,95	№ 321
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Итого за завтрак	510	20,57	18,35	69,51	562,86	
Обед	Суп картофельный с яйцом	250	11,5	5,6	17,8	186,25	№ 140
	Плов со свиной	150/50	21,6	11,8	37,8	344	№443
	Напиток из ягод с/м	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№394
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	Итого за обед	700	215,01	206,31	268,02	582,3	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Сосиска в тесте	100	9,10	16,70	18,90	267,70	
	Итого за полдник	300	9,1	16,7	38,9	357,7	
Итого за день:		1510	244,68	241,36	376,43	1502,86	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 неделя День седьмой							
Завтрак I	Сосиска отварная	100	12	22	5	280,00	
	Макаронные изделия отварные	150	5,25	12,37	35,29	278,25	№ 204
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Печенье	50	0,825	1,06	9,05	48,875	
	Итого за завтрак	500	18,14	35,45	54,75	629,24	
Обед	Суп вермишелевый с курой	250/10	1,2	2,4	5,9	47,8	№ 148
	Рис отварной	150	3,6	12,22	36,79	276,75	№639
	Котлета мясная	100	15,9	14,4	16	261,00	№282
	Напиток ягод с/м	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№394
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
Итого за обед	760	24,21	29,73	108,91	781,60		
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с повидлом	100	2,25	1,72	43,87	202,50	
Итого за полдник	300	2,25	1,72	63,87	292,5		
Итого за день:		1560	44,60	66,90	227,53	1703,34	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 неделя День восьмой							
Завтрак 1	Каша молочная "Дружба"	200	5,76	1,34	39,6	195,38	№ 84
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Сыр порционный	15	3,79	3,79		67,50	№ 7
	Масло сливочное	15	0,02	12,45	0,09	115,50	№ 6
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,50	195,00	№ 397
	Печенье	10	0,17	0,21	1,81	9,77	
	Итого за завтрак	500	18,99	25,57	101,00	734,95	
Обед	Суп картофельный с яйцом	250	11,5	5,6	17,8	186,25	№140
	Овощное рагу со свининой и свежими овощами	150/50/30	2,37	5,96	17,46	232,97	№331
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№639
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	Итого за обед	730	17,77	12,16	76,40	603,32	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	Итого за полдник	300	0,305	0,305	27,535	123,845	
Итого за день:		1530	37,07	38,04	204,94	1462,12	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 неделя День девятый							
Завтрак 1	Запеканка творожная с фруктовым соусом	150/30	22,75	21,95	35,89	429,30	№ 366
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Итого за завтрак	540	27,48	25,06	75,84	637,06	
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,2	6,8	13,38	123	№ 57
	Котлета рыбная	100	13	8,8	15,2	196,00	№ 248
	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,90	192,95	№ 321
	Напиток из ягод с/м	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№394
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	Итого за обед	760	21,86	23,06	100,70	708,00	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с яйцом	100	7,20	8,85	6,07	133,27	
	Итого за полдник	300	7,2	8,85	26,07	223,27	
Итого за день:		1600	56,54	56,97	202,61	1568,33	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 неделя День десятый							
Завтрак 1	Омлет натуральный с зеленым горошком	150/30	15,09	26,22	4,74	320,01	№ 216
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Масло сливочное	15	0,02	12,45	0,09	115,50	№ 6
	Сыр порционный	15	3,79	3,79		67,50	№ 7
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Печенье	30	0,495	0,63	5,43	29,325	
	Итого за завтрак	500	23,81	45,89	42,67	706,25	
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	3	4,5	20,1	135	№ 76
	Ёжики мясные с соусом	200/50	16,8	18,47	37,76	334,1	№ 450
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№639
	Итого за обед	760	23,70	23,57	99,00	653,20	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	Итого за полдник	300	0,305	0,305	27,535	123,845	
Итого за день:		1560	47,82	69,77	169,21	1483,29	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 неделя День одиннадцатый							
Завтрак 1	Котлета мясная	100	15,9	14,4	16	261	№ 282
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,53	8,49	30,93	230,25	№168
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Итого за завтрак	510	27,85	25,69	79,34	665,16	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,2	5,96	10,28	105	№ 61
	Печень тушеная в сметане	50/50	19,91	5,97	7,45	211	№439
	Макаронные изделия отварные	150	5,25	12,37	35,29	278,25	№ 204
	Напиток из ягод с/м	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№394
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	Итого за обед	760	30,87	25,01	103,24	790,30	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Сосиска в тесте	100	9,10	16,70	18,90	267,70	
	Итого за полдник	300	9,1	16,7	38,9	357,7	
Итого за день:		1570	67,82	67,40	221,48	1813,16	