

«Утверждаю»

Директор



«11»

Севастьян

2023 года

«Утверждаю»

ООО «Успехъ»



Н. В. Фролова

«

Севастьян

2023 года

Примерное меню приготовляемых блюд
(от 7 лет до 11 лет)

Меню приготавливаемых блюд для детей с 5 по 11 класс

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
неделя: I день I: понедельник							
Завтрак							
258	Блинчики со сгущенкой или ягодным соусом 130/40	170	46,04	11,75	15,30	42,16	353,34
300	Чай с сахаром	200	2,50	0,1	0	20,2	81,2
пр	Фрукт	100	19,54	1,82	0,41	4,64	29,51
	Итого	470	68,08	13,67	15,71	67,00	464,05
Обед							
56	Рассольник "Ленинградский"	200	12,54	2,40	8,00	30,70	204,40
99	Котлета мясная с соусом	90	32,00	8	8,2	10,6	148,20
183	Каша гречневая рассыпчатая	150	12,00	10,6	6,8	25,3	204,80
310	Компот из сухофруктов	200	8,00	0,5	0,1	23,9	98,5
1.6	Хлеб ржаной	30	3,54	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого	670	68,08	23,48	23,46	100,52	707,14
	Итого за день			37,15	39,17	167,52	1171,19

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
неделя: 1 день2: вторник							
Завтрак							
107	Фрикадельки мясные "деревенские" в соусе 60/30	90	41,60	9,82	10,04	10,78	172,76
227	Рожки отварные	150	16,54	3,50	5,40	31,00	186,60
307	Чай с сахаром и лимоном	200	3,40	0,1	0	15,2	61
1.6	Батон	30	6,54	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого	470	68,08	15,40	15,80	67,00	471,60
Обед							
55	Щи из св.капусты с картофелем	200	12,72	8,25	9,70	31,80	247,50
136	Котлеты куриные в соусе	90	32,00	8,50	7,30	8,90	135,30
146	Картофельное пюре	150	15,00	4,1	6,3	26,7	179,9
320	Напиток из сока плодово-ягодного	200	6,00	0,99		22,94	95,72
1.6	Хлеб ржаной	30	2,36	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого	670	68,08	23,82	23,66	100,36	709,66
	Итого за день			39,22	39,46	167,36	1181,26

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	

неделя: 1

день3: среда

Завтрак

208	Каша молочная рисовая	200	26,54	8,27	12,74	40,25	308,78
1.5	Бутерброт с сыром 30/20	50	24,00	2,37	0,3	14,49	70,14
304	Кофейный напиток на молоке	200	17,54	2,9	2,8	14,9	94
	Итого	450	68,08	13,54	15,84	69,64	472,92

Обед

7.10	Овощи порционно	15	5,40	0,8	0,13	2,53	14,53
62	Суп лапша куриная	250	20,00	5,80	4,30	27,80	173,1
391	Пельмени с маслом и зеленью/ Блины с ягодным соусом	180	30,46	14,33	18,84	42,98	398,77
311	Компот плодово-ягодный	200	7,50	0,2	0,1	17,2	70
1.6	Хлеб ржаной	40	4,72	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого	685	68,08	23,11	23,73	100,53	707,64
	Итого за день			36,7	39,6	170,2	1180,6

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
неделя: 1 день4: четверг							
Завтрак							
234	Омлет натуральный	150	28,79	11,73	15,49	21,73	273,22
300	Чай с сахаром	200	2,50	0,1	0	20,2	81,2
пр	Фрукт	70	15,06	1,40	0,31	3,57	22,70
1.5	Бутерброт с ветчиной 30/20	50	21,73	2,37	0,3	21,5	98,18
	Итого	470	68,08	15,60	16,10	67,00	475,30
Обед							
65	Суп картофельный с бобовыми и гренками 200/20	200	16,54	7,3	7,4	30,8	219
259	Жаркое по- домашнему с мясом	220	38,00	13,12	15,64	29,87	312,72
319	Напиток из шиповника	200	10,00	0,7	0,3	29	121,5
1.6	Хлеб ржаной	30	3,54	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого	650	68,08	23,10	23,70	99,69	704,46
	Итого за день			38,70	39,80	166,69	1179,76

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)
				Б	Ж	У	

неделя: 1 день5: пятница

Завтрак

96	Гуляш из мяса 40/40	80	48,14	7,02	7,34	7,10	122,54
183	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,00	5,72	8,16	30,36	217,76
307	Чай с сахаром и лимоном	200	3,40	0,1	0	15,2	61
1.5	Хлеб пшеничный	30	6,54	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого	460	68,08	15,21	15,80	67,15	471,44

Обед

58	Борщ с капустой , картофелем	200	15,00	6,58	7,2	29,8	210,32
110	Тефтели с соусом 60/30	90	30,50	6,90	10,10	8,70	153,30
227	Макароны отварные	100	9,04	6,67	5,87	25,33	180,80
491	Компот из с/м ягод	200	10,00	0,17	0,04	24,1	97,44
1.6	Хлеб ржаной	30	3,54	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого	620	68,08	22,30	23,57	97,95	693,10
	Итого за день			37,51	39,37	165,10	1164,54

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)
				Б	Ж	У	

неделя: 2 день: понедельник

Завтрак

208	Каша молочная Дружба	200	26,54	10,13	12,74	37,61	305,66
304	Кофейный напиток на молоке	200	17,54	2,9	2,8	14,9	94
1.5	Бутерброт с сыром 30/20	50	24,00	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого	450	68,08	15,40	15,84	67,00	469,80

Обед

122	Суп картофельный с рыбой	250	15,65	6,65	6,87	44,80	267,63
158	Плов с мясом	200	40,89	12,65	16,13	15,06	256,04
310	Компот из сухофруктов	200	8,00	0,5	0,1	23,9	98,5
1.6	Хлеб ржаной	30	3,54	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого	680	68,08	23,10	23,70	100,46	707,57
	Итого за день			38,50	39,55	167,46	1177,37

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	

неделя: 2 день7: вторник

Завтрак

241	Сырники с молочным соусом (100/30)	130	41,20	11,6	15,2	32,67	313,88
1.5	Хлеб пшеничный	40	3,54	2,37	0,3	14,49	70,14
307	Чай с сахаром и лимоном	200	3,40	0,1	0	15,2	61
пр	Фрукт	100	19,94	1,82	0,41	4,64	29,51
	Итого	470	68,08	15,89	15,91	67,00	474,53

Обед

55	Щи из св.капусты с картофелем	200	11,74	8,25	6,70	27,80	204,50
99	Котлета мясная с соусом	90	32,00	8	8,2	10,6	148,20
146	Картофельное пюре	120	13,30	4,1	6,3	34,2	209,9
311	Компот плодово-ягодный	200	7,50	0,2	0,1	17,2	70
1.6	Хлеб ржаной	30	3,54	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого	640	68,08	23	22	100	684
	Итого за день			38,42	37,57	166,82	1158,37

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
неделя: 2 день8: среда							
Завтрак							
107	Фрикадельки мясные "деревенские" в соусе 60/30	90	41,60	9,82	10,04	10,78	172,76
227	Рожки отварные	150	16,44	5,26	4,28	27,64	170,12
300	Чай фруктовый	200	3,50	0,1	0	15,2	61
1.5	Хлеб пшеничный	30	6,54	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого	470	68,08	17,55	14,62	68,11	474,02
Обед							
65	Суп картофельный с бобовыми и гренками 180/20	200	12,54	7,3	7,4	30,8	219
96	Гуляш из мяса 30/40	70	29,17	10,02	11,24	7,10	168,18
187	Рис отварной	150	10,00	4,40	4,70	34,18	196,62
321	Напиток лимонный	200	12,83	0,1	0	18,4	74,00
1.6	Хлеб ржаной	30	3,54	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого	650	68,08	23,80	23,70	100,50	709,04
	Итого за день			41,35	38,32	168,61	1183,06

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
неделя: 2 день 10: пятница							
Завтрак							
183	Каша гречневая рассыпчатая	150	12,00	2,6	6,8	10,3	112,80
136	Котлеты куриные в соусе	100	32,50	8,50	7,30	8,90	135,30
300	Чай с сахаром	200	2,50	0,1	0	20,2	81,2
1.4	Сыр порционно	10	14,54	2,80	6,00	2,00	73,20
1.5	Хлеб пшеничный	30	6,54	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого	490	68,08	16,37	20,40	55,89	472,64
Обед							
58	Борщ с капустой , картофелем	200	13,64	6,58	7,2	29,8	210,32
110	Тефтели с соусом 60/30	90	30,00	7,67	11,22	9,67	170,33
147	Картофель тушеный	130	12,90	2,92	4,50	25,83	155,50
310	Компот из сухофруктов	200	8,00	0,5	0,1	23,9	98,5
1.6	Хлеб ржаной	30	3,54	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого	650	68,08	19,64	23,38	99,22	685,89
	Итого за день			36,01	43,78	155,11	1158,53
	Итого за 10 дней:			380,79	396,02	1661,27	11725,52
	Итого в среднем за день :			38,08	39,60	166,13	1172,55