

«Утверждаю»

Директор ООО «Агроинвест»



Демьянченко Д.А.

« 30 » 08 2024г



«Согласовано»

*Директор МБОУ «Средняя школа № 41»*

*Сот. И. Савина*



## 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

**Категория детей 12 лет и старше**

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 12 лет и старше**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	<b>1 неделя День первый</b>						
<b>Завтрак 1</b>	Макаронные изделия отварные	200	7,01	16,5	47,06	371,00	№ 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	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>19,90</b>	<b>39,58</b>	<b>66,52</b>	<b>721,99</b>	
<b>Обед</b>	Суп вермишелевый с курой	250/10	1,2	2,4	5,9	47,8	№ 148
	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,05	11,33	41,25	307	№ 168
	Гуляш из свинины	50/50	12,84	10,32	3,30	187,00	№ 277
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	<b>Итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>27,55</b>	<b>24,67</b>	<b>75,86</b>	<b>661,41</b>	
<b>Полдник</b>	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с повидлом	100	2,25	1,72	43,87	202,50	
	Печенье	50	0,825	1,06	9,05	48,875	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>350</b>	<b>3,08</b>	<b>2,78</b>	<b>72,92</b>	<b>341,38</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1710</b>	<b>50,52</b>	<b>67,03</b>	<b>139,44</b>	<b>1724,77</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>1 неделя День второй</b>							
<b>Завтрак 1</b>	Каша молочная пшеничная	250	11,6	10,08	35,5	227,50	№ 177
	Сыр порционный	15	3,79			67,50	№ 7
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Печенье	10					
	Масло сливочное	15	0,02	12,45	0,09	115,50	№ 6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>19,83</b>	<b>29,12</b>	<b>68,00</b>	<b>584,41</b>	
<b>Обед</b>	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	3	4,5	20,1	135	№ 76
	Пюре картофельное	200	4,2	9	29,2	217,27	№ 321
	Шницель из свинины	100	15,9	14,4	16	261	№ 282
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	<b>Итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>26,56</b>	<b>28,52</b>	<b>90,71</b>	<b>732,88</b>	
<b>Полдник</b>	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Сосиска в тесте	100	9,10	16,70	18,90	267,70	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>400</b>	<b>0,31</b>	<b>0,31</b>	<b>27,54</b>	<b>391,55</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1760</b>	<b>46,69</b>	<b>57,95</b>	<b>186,25</b>	<b>1708,84</b>	



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	<b>1 неделя День третий</b>						
<b>Завтрак 1</b>	Запеканка творожная с фруктовым соусом	150/40	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	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>27,48</b>	<b>25,06</b>	<b>75,84</b>	<b>637,06</b>	
<b>Обед</b>	Суп карофельный с горохом лущеным	250	7,61	2,1	21,12	155,18	№ 139
	Макаронные изделия отварные	200	7,01	16,5	47,06	371,00	№ 204
	Биточек мясной	100	15,9	14,4	16	261	№ 282
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>33,98</b>	<b>33,62</b>	<b>109,59</b>	<b>906,79</b>	
<b>Полдник</b>	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с яйцом	100	7,20	8,85	6,07	133,27	
	Печенье	50	0,825	1,06	9,05	48,875	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>350</b>	<b>0,83</b>	<b>1,06</b>	<b>29,05</b>	<b>272,15</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1700</b>	<b>62,28</b>	<b>59,74</b>	<b>214,48</b>	<b>1815,99</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>1 неделя День четвертый</b>							
<b>Завтрак 1</b>	Оладьи домашние с фруктовым соусом	135/30	8,58	7,15	68,3	369,27	
	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	50	0,825	1,06	9,05	48,875	
	Яйцо вареное	45	5,8	5,22	0,36	72	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>23,43</b>	<b>32,47</b>	<b>110,21</b>	<b>847,06</b>	
	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
<b>Обед</b>	Пюре картофельное	200	4,20	9,00	29,20	217,27	№ 321
	чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	<b>Итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>23,46</b>	<b>30,02</b>	<b>71,89</b>	<b>654,88</b>	
<b>Полдник</b>	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с повидлом	100	2,25	1,72	43,87	202,50	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>400</b>	<b>2,56</b>	<b>2,03</b>	<b>71,41</b>	<b>326,35</b>	
<b>Итого за день:</b>							
		<b>1760</b>	<b>49,45</b>	<b>64,52</b>	<b>253,51</b>	<b>1828,28</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	<b>1 неделя День пятый</b>						
<b>Завтрак 1</b>	Котлета рыбная	100	13	8,8	15,2	196,00	№ 248
	Пюре картофельное	200	4,20	9,00	29,20	217,27	№ 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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>21,62</b>	<b>20,60</b>	<b>76,81</b>	<b>587,18</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с яйцом	250	11,5	5,6	17,8	186,25	№ 140
	Плов со свиной и кабачковой икрой	200/50/60	28,56	17,63	50,29	482,8	№ 443
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	<b>Итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>43,52</b>	<b>23,85</b>	<b>93,50</b>	<b>788,66</b>	
<b>Полдник</b>	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Сосиска в тесте	100	9,10	16,70	18,90	267,70	
	Печенье	50	0,825	1,06	9,05	48,875	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>350</b>	<b>9,93</b>	<b>17,76</b>	<b>47,95</b>	<b>406,58</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1720</b>	<b>75,07</b>	<b>62,21</b>	<b>218,26</b>	<b>1782,42</b>	



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	<b>1 неделя День шестой</b>						
<b>Завтрак 1</b>	Жаркое по - домашнему со свиной и свежими овощами	200/50/30	18,54	10,2	22,5	260,40	№ 436
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,06	0,00	5,41	25,02	№ 686
	Сыр порционный	15	3,79	3,79		67,50	№ 7
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>26,75</b>	<b>16,77</b>	<b>54,91</b>	<b>504,72</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с рыбными консервами	250	3	5,75	24,12	165	№ 113
	Печень тушеная в сметане	50/50	19,91	5,97	7,45	211	№ 439
	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,05	11,33	41,25	307	№ 168
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>36,42</b>	<b>23,67</b>	<b>98,23</b>	<b>802,61</b>	
<b>Полдник</b>	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с яйцом	100	7,20	8,85	6,07	133,27	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>400</b>	<b>7,51</b>	<b>9,16</b>	<b>33,61</b>	<b>257,12</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1760</b>	<b>70,68</b>	<b>49,60</b>	<b>186,75</b>	<b>1564,45</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>2 неделя День седьмой</b>							
<b>Завтрак 1</b>	Сосиска отварная	100	12	22	5	280,00	
	Макаронные изделия отварные	200	7,01	16,5	47,06	371,00	№ 204
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Печенье	50	0,825	1,06	9,05	48,875	
<b>Итого за завтрак</b>							
		<b>550</b>	<b>19,90</b>	<b>39,58</b>	<b>66,52</b>	<b>721,99</b>	
<b>Обед</b>	Суп вермишелевый с курой	250/10	1,2	2,4	5,9	47,8	№ 148
	Рис отварной	200	4,81	16,3	49,06	369	№ 639
	Котлета мясная	100	15,9	14,4	16	261,00	№ 282
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	<b>Итого за обед</b>						
		<b>810</b>	<b>25,37</b>	<b>33,72</b>	<b>96,37</b>	<b>797,41</b>	
<b>Полдник</b>	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с повидлом	100	2,25	1,72	43,87	202,50	
	Печенье	50	0,825	1,06	9,05	48,875	
	<b>Итого за полдник</b>						
		<b>350</b>	<b>3,08</b>	<b>2,78</b>	<b>72,92</b>	<b>341,38</b>	
<b>Итого за день:</b>							
		<b>1710</b>	<b>48,34</b>	<b>76,08</b>	<b>235,81</b>	<b>1860,77</b>	



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>2 неделя День восьмой</b>							
<b>Завтрак 1</b>	Каша молочная "Дружба"	250	7,21	1,68	49,5	244,23	№ 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
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Печенье	10					
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>15,44</b>	<b>20,72</b>	<b>82,00</b>	<b>601,14</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с яйцом	250	11,5	5,6	17,8	186,25	№ 140
	Овощное рагу со свиной и свежими овощами	200/50/60	2,85	7,46	21,41	289,02	№ 331
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	<b>Итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>17,81</b>	<b>13,68</b>	<b>64,62</b>	<b>594,88</b>	
<b>Полдник</b>	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Сосиска в тесте	100	9,10	16,70	18,90	267,70	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>400</b>	<b>9,41</b>	<b>17,01</b>	<b>46,44</b>	<b>391,55</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1760</b>	<b>42,65</b>	<b>51,41</b>	<b>193,06</b>	<b>1587,57</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	<b>2 неделя День девятый</b>						
<b>Завтрак 1</b>	Запеканка творожная с фруктовым соусом	150/40	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	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>27,48</b>	<b>25,06</b>	<b>75,84</b>	<b>637,06</b>	
<b>Обед</b>	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	200	4,20	9,00	29,20	217,27	№ 321
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	<b>Итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>22,86</b>	<b>25,22</b>	<b>83,19</b>	<b>655,88</b>	
<b>Полдник</b>	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с яйцом	100	7,20	8,85	6,07	133,27	
	Печенье	50	0,825	1,06	9,05	48,875	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>350</b>	<b>8,03</b>	<b>9,91</b>	<b>35,12</b>	<b>272,15</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1710</b>	<b>58,36</b>	<b>60,19</b>	<b>194,15</b>	<b>1565,08</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	<b>2 неделя День десятый</b>						
<b>Завтрак 1</b>	Оладьи домашние с фруктовым соусом	135/30	8,58	7,15	68,3	369,27	
	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	50	0,825	1,06	9,05	48,875	
	Яйцо вареное	45	5,8	5,22	0,36	72	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>23,43</b>	<b>32,47</b>	<b>110,21</b>	<b>847,06</b>	
<b>Обед</b>	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	3	4,5	20,1	135	№ 76
	Ёжики мясные с соусом и кабачковой икрой	200/50/60	18,36	21,35	42,8	334,1	№ 450
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	<b>Итого за обед</b>	<b>820</b>	<b>24,82</b>	<b>26,47</b>	<b>88,31</b>	<b>588,71</b>	
<b>Полдник</b>	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с повидлом	100	2,25	1,72	43,87	202,50	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>400</b>	<b>2,56</b>	<b>2,03</b>	<b>71,41</b>	<b>326,35</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1770</b>	<b>50,81</b>	<b>60,97</b>	<b>269,93</b>	<b>1762,11</b>	



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	<b>2 неделя День одиннадцатый</b>						
<b>Завтрак 1</b>	Котлета мясная	100	15,9	14,4	16	261	№ 282
	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,05	11,33	41,25	307	№ 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	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>30,37</b>	<b>28,53</b>	<b>89,66</b>	<b>741,91</b>	
<b>Обед</b>	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	200	7,01	16,5	47,06	371,00	№ 204
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	<b>Итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>32,58</b>	<b>29,05</b>	<b>90,20</b>	<b>806,61</b>	
<b>Полдник</b>	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Сосиска в тесте	100	9,10	16,70	18,90	267,70	
	Печенье	50	0,825	1,06	9,05	48,875	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>350</b>	<b>9,93</b>	<b>17,76</b>	<b>47,95</b>	<b>406,58</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1720</b>	<b>72,88</b>	<b>75,34</b>	<b>227,81</b>	<b>1955,10</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	<b>2 неделя День двенадцатый</b>						
<b>Завтрак 1</b>	Котлета куриная	100	13,6	13,6	3,9	195,00	№ 496
	Рис отварной	200	4,81	16,3	49,06	369,00	№ 639
	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,06	0,00	5,41	25,02	№ 686
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>565</b>	<b>22,83</b>	<b>32,68</b>	<b>85,37</b>	<b>740,82</b>	
<b>Обед</b>	Солянка по - домашнему с курой и сметаной	250/10/10	3	5,75	24,12	165	№ 157
	Пюре картофельное	200	4,20	9,00	29,20	217,27	№ 321
	Котлета рыбная	100	13	8,8	15,2	196,00	№ 248
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
		<b>Итого за обед</b>	<b>820</b>	<b>23,66</b>	<b>24,17</b>	<b>93,93</b>	<b>697,88</b>
<b>Полдник</b>	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с яйцом	100	7,20	8,85	6,07	133,27	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
		<b>Итого за полдник</b>	<b>400</b>	<b>7,51</b>	<b>9,16</b>	<b>33,61</b>	<b>257,12</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1785</b>	<b>54,00</b>	<b>66,01</b>	<b>212,91</b>	<b>1695,82</b>	