

«Утверждаю»

Директор ООО «Агроинвест»



Демьянченко Д.А.

«30» 08 2024г



«Согласовано»

Директор МОУ «Основная школа № 41»

Сав. И.А. Савина

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
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
Итого за обед							
		760	25,03	21,83	65,54	584,66	
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	45,42	59,00	118,62	1506,40	

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
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	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	0,16	0,21	1,81	9,77	
	Итого за завтрак	500	17,67	27,31	62,71	548,68	
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
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
		Итого за обед	760	25,51	26,27	83,41	708,56
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	43,48	53,89	173,66	1381,09	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День третий							
Завтрак I	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 лушеным	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
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	Итого за обед		750	32,22	29,49	97,82	814,04
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с яйцом	100	7,20	8,85	6,07	133,27	
Итого за день:							
		1590	66,90	63,40	199,73	1674,37	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	1 неделя День четвертый						
Завтрак 1	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	
	Итого за завтрак:	505	17,63	27,25	109,85	775,06	
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
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	Итого за обед	760	22,41	27,77	64,59	630,56	
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:	1565	40,35	55,33	201,98	1529,46	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	I неделя День пятый						
Завтрак I	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	23,16	14,68	42,84	396,8	№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	
	Итого за обед	700	38,12	20,90	86,05	702,66	
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	67,79	55,95	194,46	1623,22	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	1 неделя День шестой						
Завтрак 1	Жаркое по - домашнему со свежими овощами	200/30	15,32	8,16	19,72	217,09	№ 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
	Итого за завтрак	510	23,53	14,73	52,13	461,41	
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	250	3	5,75	24,12	165	№ 113
	Печень тушенная в сметане	50/50	19,91	5,97	7,45	211	№ 439
	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 ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	Итого за обед	750	33,90	20,83	87,91	725,86	
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	57,74	35,87	167,58	1311,12	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 неделя День седьмой							
Завтрак 1	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							
	Суп вермишелевый с курой	500	18,14	35,45	54,75	629,24	
	Рис отварной	250/10	1,2	2,4	5,9	47,8	№ 148
Обед	Котлета мясная	150	3,6	12,22	36,79	276,75	№ 639
	Чай с сахаром	100	15,9	14,4	16	261,00	№ 282
	Хлеб ржаной	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
		50	3,40	0,60	20,00	97,50	
Итого за обед							
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	760	24,16	29,64	84,10	705,16	
	Пирог с повидлом	200			20,00	90,00	
	Итого за полдник	100	2,25	1,72	43,87	202,50	
Итого за день:							
		1560	44,55	66,81	202,72	1626,90	

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
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Печенье	10	0,16	0,21	1,81	9,77	
	Итого за завтрак	500	13,99	20,38	72,10	552,29	
Обед	Суп картофельный с яйцом	250	11,5	5,6	17,8	186,25	№ 140
	Овощное рагу со свиной и свежими овощами	150/50/30	2,37	5,96	17,46	232,97	№ 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	
	Итого за обед	730	17,33	12,18	60,67	538,83	
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	31,62	32,87	160,31	1214,97	

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
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	Итого за обед	760	21,81	22,97	75,89	631,56	
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	56,49	56,88	177,80	1491,89	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	2 неделя День десятый						
Завтрак I	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	
	Итого за завтрак	505	17,63	27,25	109,85	775,06	
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	3	4,5	20,1	135	№ 76
	Ёжики мясные с соусом	200/50	18,36	21,35	42,8	386,9	№ 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
	Итого за обед	760	24,82	26,47	88,31	641,51	
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:	1565	42,76	54,03	225,70	1540,41	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 неделя День одиннадцатый							
Завтрак I	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
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
Итого за обед	760	30,82	24,92	78,43	713,86		
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	67,77	67,31	196,67	1736,72	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	2 недели День двенадцатый						
Завтрак 1	Котлета куриная	100	13,6	13,6	3,9	195,00	№ 496
	Рис отварной	150	3,6	12,22	36,79	276,75	№ 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	
	Итого за завтрак	515	21,62	28,60	73,10	648,57	
Обед	Солянка по - домашнему с курой и сметаной	250/10/10	3	5,75	24,12	165	№ 157
	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,90	192,95	№ 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	
		Итого за обед	770	22,61	21,92	86,63	673,56
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:	1585	44,54	50,83	187,27	1445,98	