



УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 ООО "Общественное питание"
 М.Л. Фомин
 23.032026

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 5 -11 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	6,25	14,52	32,00	278,27	11/4
	Хлеб с сыром	70	8,54	5,06	26,45	184,55	3/13
	Чай с молоком	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	16,93	19,97	79,59	558,22	
День 2							
ЗАВТРАК	Плов из мяса кур	290	19,42	21,65	37,69	373,3	4/9
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	516
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	3,04	0,32	19,68	93,2	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	25,9	22,36	98,31	647,9	
День 3							
ЗАВТРАК	Кнели рыбные паровые	100	13,95	14,30	9,50	243	3/7
	Картофельное пюре	180	3,73	5,04	31,26	162	3/3
	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	19,30	65	15/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	22,2	20,07	86,76	599,3	
День 4							
ЗАВТРАК	Котлеты "Пермские"	100	11,21	14,06	17,44	179,49	341
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,31	8,15	30,63	241,79	44/3
	Напиток лимонный	200	0,08	0,00	24,24	99,08	436
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	25,92	22,84	99,01	649,66	
День 5							
ЗАВТРАК	Бефстроганов из отварного мяса свинины	100	13,04	14,72	6,20	205,08	7/8
	Макаронные изделия отварные	190	7,01	5,30	39,23	228,51	43/3
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72	6/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	24,87	20,65	90,43	634,89	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,25	10,38	32,00	218,75	16/4
	Хлеб с сыром	70	8,54	5,06	26,45	184,55	3/13
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89	13/10
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,83	18,73	83,79	551,7	
День 7							
ЗАВТРАК	Курица в соусе томатном	100	12,87	17,01	10,13	245,18	405
	Макаронные изделия отварные	180	9,54	6,84	39,64	218,4	43/3

	Напиток витаминизированный из концентрата быстрорастворимого промышленного производства	200	0,00	0,00	19,40	78	406
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	26,73	24,48	95,87	670,88	
День 8							
ЗАВТРАК	Котлета "Здоровье"	100	18,25	19,25	27,98	289,9	99
	Картофельное пюре	180	3,73	5,04	24,71	162	3/3
	Напиток лимонный	200	0,08	0,00	24,24	99,08	436
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	26,38	24,92	103,63	680,28	
День 9							
ЗАВТРАК	Суфле из мяса кур паровое	100	16,14	19,06	8,40	260,39	8/9
	Рис отварной	180	4,45	4,09	44,51	236,39	45/3
	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103	528
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	25,21	23,98	104,71	729,08	
День 10							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с рисом	220	16,90	12,39	44,83	316,61	14/5
	Молоко сгущённое	30	2,10	2,37	2,85	40,5	10
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Хлеб с маслом	70	4,53	8,93	28,85	201,96	1/13
	Батон чайный	30	2,31	0,90	15,03	78,6	6/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	25,94	24,59	100,76	673,67	
День 11							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	6,25	14,52	32,00	278,27	11/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89	13/10
	Хлеб с сыром	70	8,54	5,06	26,45	184,55	3/13
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,83	22,87	83,79	611,22	
День 12							
ЗАВТРАК	Азу	290	16,68	22,32	41,36	434,55	370
	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	17,30	65	15/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,2	23,05	85,36	628,85	
День 13							
ЗАВТРАК	Тефтели из свинины с рисом - "ёжики"	110	9,06	15,09	14,47	165,94	350
	Макаронные изделия отварные	180	9,54	6,84	39,64	218,4	43/3
	Напиток лимонный	200	0,08	0,00	24,24	99,08	436
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	23	22,56	105,05	612,72	
День 14							
ЗАВТРАК	Жаркое по-домашнему из свинины	290	20,86	23,65	55,22	462,12	274
	Компот из яблок и изюма	200	0,30	0,00	18,50	71	2/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	25,48	24,28	100,42	662,42	
День 15							
ЗАВТРАК	Гуляш из мяса отварного (свинина) (с маслом растительным)	110	11,71	13,14	4,54	198,52	11/8
	Каша перловая вязкая с маслом сливочным	180	3,76	6,06	42,96	187,62	10/4
	Чай	200	0,00	0,00	9,10	35	10/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	19,79	19,83	83,3	550,44
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	8250	349,21	335,18	1400,78	9461,23
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	550	23,28	22,35	93,39	631