

Примерное недельное меню для организации питания обучающихся. Возрастная категория с 7 до 11, лет 1-4 класс.
 Дата составления меню для (сезон весна 2024 г.)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
59	Салат из моркови и яблоками (морковь, яблоки, сахар)	70	0,75	0,12	6,73	32,19
243/540	Мясные котлеты с соусом крестным основным мас.маслина, лук репчатый,морковь,соль,томатное пюре,масло растительное, мука пшеничная)	55/50	5,72	11,06	0,44	124,30
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль,водороданная,масло сливочное.)	150	9,02	6,69	40,81	259,18
342	Напиток из ябл. пюре (яблоко,сахар)	200	0,00	0,00	23,97	95,83
ПП	Хлеб пшеничный / ржанно-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль, вода)	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	560	18,38	18,24	89,86	599,10
	Обед					
95	Расходники лимонный на бульоне из мяса шпикет с сметаной,зеленыйкартофель, огурцы консервир., морковь, лук репчат., масло кур., масло растит., сметана 15%, укроп зеленый, вода(соль)	200/15/10/1	6,99	11,45	12,45	210,23
ПП/321	Тортлен из картофеля с соусом сметанным с томатом (мясо шпикет, крупа рисовая, яйцо кур.,сухо- томат, пюре, сметана 15%, мука пшенич., вода(соль)	65/30	8,88	4,65	10,49	119,59
305	Рис припущенный крупа рисовая,слив. масло, вода(соль)	150	3,18	6,11	40,00	230,31
377	Чай фруктовый (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина с/м/мор.)	200	0,06	0,05	10,45	43,30
ПП	Круассан слоеный со сливочным маслом	60	3,72	10,62	27,42	221,40
ПП	Хлеб пшеничный / ржанно-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль, вода)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	781	26,68	33,49	123,23	944,23
	Полдник					
ПП	Слобы с аблучной панировкой	100	7,00	3,90	43,50	240,00
377	Чай фруктовый (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина с/м/мор.)	200	0,16	0,05	10,45	43,30
	Итого:	300	7,16	3,95	53,95	283,30
	Всего:	1641	52,21	55,78	267,04	1826,63
	2 день					
	Завтрак					
175	Каша пшеничная молочная из риса и пшеницы(крупа рисовая, крупа пшенич., молоко 2,5%, слив. масло 72%, сахар, вода(соль))	100/10	4,50	10,98	26,43	223,14
376	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПП	Выпечка Каша с картофелем, куриней	90	8,30	7,60	20,70	181,50

ПП	Батон особый(мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, вода(соль))	40	3,08	1,32	19,92	104,80
	Итого:	500	15,98	19,93	77,06	549,90
	Обед					
108/109	Суп картофельный с клецками на бульоне из мяса шпикет, зеленью (картофель, морковь, лук репчат.,масо кур., шпикет, мука, яйцо кур., раст.масло,укроп зеленый, вода(соль))	200/15/1	7,38	7,59	19,19	174,98
289	Рагу из шпикет (картофель, шпикет, морковь, лук репчат., томат, пюре, раст. масло, мука пшенич., вода(соль))	50/160	15,51	18,53	20,74	312,80
ПП	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПП	Хлеб пшеничный / ржанно-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль, вода)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	776	27,24	27,39	94,78	737,18
	Полдник					
ПП	Блины "Домашние" с маслом сливочным	100/20	11,40	18,30	34,00	170,00
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	10,01	40,66
	Итого:	320	11,50	18,33	44,01	210,66
	Всего:	1596	54,72	65,65	215,82	1 497,74
	3 день					
	Завтрак					
45	Салат из б/к капусты с горошком (капуста б/к,морковь,горошек консервированный,масло растительное,соль, вода)	60	0,87	2,05	4,29	37,04
258	Мясное духовое(шпикет, морковь, лук репчатый, мука пшеничная,соль, вода)	40/160	14,75	11,95	2,06	251,18
377	Чай с лимоном (чай черный,сахар,лимон с/м)	200	0,06	0,03	10,22	43,04
ПП	Хлеб пшеничный / ржанно-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль, вода)	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	500	18,67	14,50	34,48	418,86
	Обед					
107/2011	Суп картофельный с ма.шп. и мякотью фрикадельками и зеленью(картофель, лимон, лук репчат., морковь, масло растит., мясо говяд., лук репчат., яйцо кур., вода(соль,зелень))	200/20/1	7,00	4,06	16,92	132,51
279/540	Тортлен из шпикет с соусом крестным основным(масо шпикет, крупа рисовая, яйцо кур.,лук репчатый,морковь,соль,томатное пюре,масло растительное, мука)	60/30	8,39	14,74	9,33	204,69
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль,водороданная,масло сливочное.)	150	9,02	6,69	40,81	259,18
349	Компот из смеси сухофруктов(смесь сухофруктов, сахар, лимон, лимон)	200	0,00	0,00	19,98	79,87
ПП	Хлеб пшеничный / ржанно-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль, вода)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	711	28,16	26,10	109,66	786,65
	Полдник					

302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль, водородная, масло сливочное)	150	9,02	-4,69	40,81	259,18
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль, водир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	716	20,15	24,76	97,25	659,42
	<i>Полдник</i>					
ПР	Слобда с яблочной начинкой	100	7,00	3,90	43,50	240,00
377	Чай фруктовый (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина са.двор.)	200	0,10	0,05	10,45	43,20
	Итого:	300,00	7,16	3,95	53,95	283,30
	Всего:	1281	39,21	38,39	193,78	1242,48
	<i>7 день</i>					
	<i>Завтрак</i>					
174	Каша вязкая молочная рисовая со сливочным маслом (крупа рисовая, молоко 2,5%, слив. масло 72%, сахар, водир. соль.)	150/10	4,54	10,98	32,52	247,65
ПР/ПР	Сырники творожные со стуженым молоком (творог, яйцо, сахар, масло растительное, молоко стуженое)	45/20	9,49	8,02	14,79	169,57
376	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Булочка Ромашка (мука пшеничная, раст. масло, дрожжи, соль, водородная, сахар)	40	3,36	3,48	23,68	139,24
ПР	Батон особый (мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, водир. соль)	40	3,08	1,32	19,92	104,80
	Итого:	505	20,57	23,83	100,92	701,92
	<i>Обед</i>					
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из мяса шпикет, зеленыя св., картофеля, горох душистый, морковь, лук репч., раст. масло, мясо шпикет, укроп зелень, водир. соль.)	200/15/1	8,82	7,95	15,53	169,33
98.06/331	Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом сметанным с томатом (филе шпикет, филе минтая, морковь, лук реп., хлеб пшенич., раст. масло, сметана 15%, томатное пюре, мука пшенич.)	60/30	5,23	4,11	8,87	93,80
312	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5%, слив. масло 72%, водир. соль)	150	3,28	5,60	22,06	152,24
377	Чай фруктовый (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина са.двор.)	200	0,10	0,05	10,45	43,20
ПР	Десерт фруктовый (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль, водир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	806	21,64	18,72	89,13	616,07
	<i>Полдник</i>					
ПР/ПР	Сырники творожные со стуженым молоком (творог, яйцо, сахар, масло растительное, молоко стуженое)	45/5	9,49	8,02	14,79	169,57
ПР	Булочка Ромашка (мука пшенич., раст. масло, дрожжи, соль, водородная, сахар)	40	3,36	3,48	23,68	139,24
376	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	200	0,10	0,03	10,01	40,66
	Итого:	300	12,95	11,53	48,48	349,47

	Всего:	1611	55,16	54,08	238,53	1667,46
	<i>8 день</i>					
	<i>Завтрак</i>					
289	Рагу из шпикет (картофель, шпикет, морковь, лук репч., томат. пюре, раст. масло, мука пшенич., водир. соль)	50/150	15,33	18,18	19,44	303,70
ПР	Десерт фруктовый (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
377	Чай с лимоном (чай черный, сахар, лимон са.)	200	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль, водир.)	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	540	18,78	19,08	57,37	481,34
	<i>Обед</i>					
183/184	Борщ "Украинский" с пампушками на бульоне из мяса шпикет со сметаной, зеленыя св./к капуста, картоф., морковь, свекла, лук репч., мясо пшенич., томат. пюре, сметана 15%, зелень, водир. соль, сахар, к-та лимон., мука пшенич., чеснок, яйцо куриц.)	200/20/15/10/1	9,23	13,02	26,33	229,86
243/331	Мясные изделия отварные с соусом сметанным с томатом (мясо изделия, лук репч., морковь, соль, томат. пюре, масло раст. мука)	105	6,53	12,98	3,92	150,12
204	Макаронные изделия с сыром (макаронны из пшенич. муки, слив. масло 72%, водир. соль, сыр)	150/5	6,96	6,53	37,05	235,29
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль, водир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	706	26,67	33,40	112,52	826,67
	<i>Полдник</i>					
ПР	Болты "Домашние" с мясным стуженым	100/20	11,40	18,30	34,00	170,00
376	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	200	0,1	0,03	10,01	40,66
	Итого:	360	11,50	18,33	44,01	210,66
	Всего:	1606	56,95	70,81	213,90	1518,67
	<i>9 день</i>					
	<i>Завтрак</i>					
25	Салат Стелный (горошек зеленый, лук репчатый, морковь, огурцы соевый, соль, водородная, масло растительное)	60	0,88	3,71	4,58	53,74
265	Плов из свинины (свинина мякоть, крупа рис., лук репч., морковь, томат., раст. масло, водир. соль)	40/160	16,29	12,35	42,78	347,82
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль, водир.)	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	500	20,26	16,79	87,87	581,16
	<i>Обед</i>					
50	Салат из свеклы с сыром (свекла отварная, чеснок, сыр, масло растительное)	60	2,84	5,70	4,37	80,59

ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль водир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	721	28,61	25,79	116,83	830,20
	<i>Полдник</i>					
ПР	Выпечка Кныш	100	7,00	14,00	29,00	181,30
377	Чай фруктовый (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)	200	0,16	0,05	10,45	43,30
	Итого:	300	7,16	14,05	39,45	224,60
	Всего:	1561	54,96	57,82	210,37	1511,50
	Всего за 10 дней:	15780	540,96	564,92	2234,21	15769,71
	В среднем за 1 день	1578	54,10	56,49	223,42	1576,97