

Согласовано:
Директор МАОУ СОШ №85
Я.С. Поддубная
01.01.2024

Утверждаю:
Директор ООО "Трест общественного питания"
И.Д. Афоничев



Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак, обед)

Возрастная категория 12 лет и старше (5-11 класс) всесезонное

Разработано с учетом:
САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИХ ПРАВИЛ И НОРМ
САНПИН 2.3/2.4.3590-20

Возрастная категория:

Школьники 5-11 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	250	3,63	4,75	43,00	431,25	9/4
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Батон (собственное производство)	50	3,42	1,20	24,33	56,4	544/1
	Плоды свежие (яблоки)	120	0,40	0,40	9,80	47	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		620	7,55	6,35	86,33	570,65	
ОБЕД	Борщ со сметаной	250	2,25	5,38	10,75	101,25	2/2
	Котлеты из курицы	100	10,50	7,50	6,50	232	412
	Соус красный основной	50	0,73	1,21	4,64	32,35	456
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Батон (собственное производство)	50	3,42	1,20	24,33	121,75	544/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,60	72,4	110
	ИТОГО ЗА ОБЕД		870	26,83	16,58	121,67	843,63
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	35,18	23,03	210,50	1414,28	
День 2							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога	200	29,20	21,00	41,80	474	17/5
	Молоко гущенное	30	3,60	4,25	27,75	164	481
	Булочка	80	6,40	3,34	34,94	196	575
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Батон (собственное производство)	50	3,42	1,20	24,33	121,75	544/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	42,82	29,79	143,84	1014,51	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	100	1,17	8,17	5,83	101,67	23/1
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,38	5,00	19,87	147,5	177/2
	Гренки (сухарики)	10	0,86	0,08	5,37	26,3	34/2
	Плов из мяса кур	200	19,12	17,44	32,96	368	4/9
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Батон (собственное производство)	50	3,42	1,20	24,33	121,75	544/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,60	72,4	110
	ИТОГО ЗА ОБЕД		850	32,69	32,37	111,16	873,62
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	75,51	62,16	255,00	1888,13	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	250	6,58	14,57	31,32	282,75	260
	Хлеб с маслом и сыром	50	5,55	7,34	15,66	152,22	4/13
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Батон (собственное производство)	50	3,42	1,20	24,33	121,75	544/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	15,65	23,11	80,51	592,72	
ОБЕД	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,00	3,25	8,25	70	6/2
	Запеканка картофельная с отварным мясом(свинина)	200	14,33	29,41	20,18	403,51	95/1
	Соус красный основной	50	0,73	1,21	4,64	32,35	456
	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,50	0,20	22,20	93	510
	Батон (собственное производство)	50	3,42	1,20	24,33	121,75	544/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,60	72,4	110
ИТОГО ЗА ОБЕД		990	40,40	73,71	111,32	1274,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1540	56,05	96,82	191,83	1867,33	
День 4							
ЗАВТРАК	Горошек консервированный	40	0,44	0,08	1,52	33,6	1/1
	Омлет натуральный	180	14,13	16,31	5,78	224,87	77
	Булочка Гребешок	60	7,68	1,76	44,96	227,2	566
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Батон (собственное производство)	50	3,42	1,20	24,33	121,75	544/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	25,87	19,35	91,61	666,18	
ОБЕД	Икра свекольная или морковная (морковная)	100	2,40	7,10	10,40	115	119
	Суп из овощей со сметаной	250	2,00	6,50	10,38	208,75	14/2
	Гуляш (1-й вариант)	100	18,50	9,49	3,17	172,47	367
	Каша гречневая вязкая	180	5,49	4,86	24,03	163,8	3/4
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Батон (собственное производство)	50	3,42	1,20	24,33	121,75	544/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,60	72,4	110
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	29,06	24,77	71,08	890,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	54,93	44,12	162,69	1556,35	

День 5							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	8,00	9,25	34,00	352,5	8/4
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Батон (собственное производство)	50	3,42	1,20	24,33	121,75	544/1
	Плоды свежие (мандарин)	120	0,80	0,20	7,50	38	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	12,32	10,65	81,03	573,25	
ОБЕД	Суп-лапша на курином бульоне	250	2,37	3,50	13,88	197,5	20/2
	Суфле из кур с рисом	100	13,90	13,62	5,05	293,33	409
	Картофельное пюре	180	3,73	5,04	24,71	162	3/3
	Компот из свежемороженых ягод	200	0,20	0,08	17,42	69,44	123
	Батон (собственное производство)	50	3,42	1,20	24,33	121,75	544/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,60	72,4	110
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	26,26	23,92	98,99	916,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	39,38	34,67	182,52	1489,67	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	280	8,00	14,25	44,70	339	255
	Хлеб с маслом и сыром 30/10/10	50	5,12	5,22	0,00	98,68	100
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Батон (собственное производство)	30	3,42	1,20	24,33	121,75	544/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	16,74	20,67	84,05	618,19	
ОБЕД	Суп-пюре из картофеля	250	3,12	3,25	14,75	202,5	25/2
	Гренки (сухарики)	10	0,86	0,08	5,37	26,3	34/2
	Рыба, тушенная с овощами	100	9,67	5,25	4,08	101,67	4/7
	Рис припущенный	180	4,25	7,25	38,88	237,78	415
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	503
	Батон (собственное производство)	50	3,42	1,20	24,33	121,75	544/1
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,60	72,4	110	
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	25,36	17,51	130,01	884,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350	42,10	38,18	214,06	1502,59	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,12	7,50	39,00	257,5	11/4
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Батон (собственное производство)	50	3,42	1,20	24,33	121,75	544/1
	Плоды свежие (бананы)	180	2,70	0,90	37,80	172,8	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		680	14,44	9,60	116,15	610,81	
ОБЕД	Кукуруза консервированная	100	0,80	0,10	2,50	33,6	1/1
	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,25	5,62	15,62	223,75	11/2
	Тефтели из мяса с рисом ("ежики") в соусе 70/30	100	10,55	15,09	12,93	232,13	390/1
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	429
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Батон (собственное производство)	50	3,42	1,20	24,33	121,75	544/1
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,60	72,4	110	
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	23,54	30,41	97,80	865,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1600	37,98	40,01	213,95	1476,44	
День 8							
ЗАВТРАК	Суфле творожное	200	29,40	24,20	27,40	448	19/5
	Молоко сгущенное	50	3,60	4,25	27,75	164	481
	Хлеб с маслом и сыром	50	5,55	7,34	15,66	152,22	4/13
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Батон (собственное производство)	50	3,42	1,20	24,33	121,75	544/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	42,07	36,99	104,34	921,97	
ОБЕД	Икра свекольная или морковная (морковная)	100	2,40	7,10	10,40	115	119
	Борщ со сметаной	250	2,25	5,38	10,75	101,25	2/2
	Суфле из печени	100	20,13	6,88	2,75	153,75	35/8
	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	453
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72	6/10
	Батон (собственное производство)	50	3,42	1,20	24,33	121,75	544/1
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	38,85	22,81	123,14	851,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	80,92	59,80	227,48	1773,28	

День 9							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	7,50	6,63	38,38	293,75	14/4
	Яйца вареные	50	6,38	5,75	0,38	78,75	300
	Кофейный напиток	200	0,70	0,72	10,72	50,3	501
	Батон (собственное производство)	50	3,42	1,20	24,33	121,75	544/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	18,00	14,30	73,81	544,55	
ОБЕД	Салат из капусты	100	2,40	7,10	10,40	115	119
	Суп овощной на курином бульоне	250	4,30	0,62	10,45	76,5	39
	Котлеты из курицы	100	10,50	7,50	6,50	132	412
	Соус красный основной	50	0,73	1,21	4,64	32,35	456
	Рис припущенный	180	4,25	7,25	38,88	237,78	415
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Батон (собственное производство)	50	3,42	1,20	24,33	121,75	544/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,60	72,4	110
ИТОГО ЗА ОБЕД	970	28,44	25,36	123,82	846,54		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1520	46,44	39,66	197,63	1341,09		
День 10							
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	250	6,37	7,38	30,88	395	18/4
	Сыр твердый порциями	20	5,12	5,22	0,00	68,6	100
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Булочка Ванильная	60	7,68	1,76	44,96	227,2	566
	Батон (собственное производство)	50	3,42	1,20	24,33	121,75	544/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	580	15,11	13,80	70,23	871,31	
ОБЕД	Икра свекольная	100	1,80	8,72	9,70	119,96	28/3
	Суп с крупой на курином бульоне	250	1,60	5,07	17,05	290,25	155
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	479
	Рыба, тушеная с овощами	100	9,67	5,25	4,08	191,67	4/7
	Картофельное пюре	180	3,73	5,04	24,71	162	3/3
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Батон (собственное производство)	50	3,42	1,20	24,33	121,75	544/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,60	72,4	110
	ИТОГО ЗА ОБЕД	930	23,82	25,64	103,73	1010,23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1450	38,93	39,44	173,96	1881,54		
День 11							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,12	7,50	39,00	257,5	15/4
	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	30	1,20	12,50	7,50	147	94
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Батон (собственное производство)	50	3,42	1,20	24,33	121,75	544/1
	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	630	13,24	21,60	89,83	609,25		
ОБЕД	Икра кабачковая	100	0,48	0,06	9,70	119	106
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,38	5,00	19,87	147,5	17/2
	Гренки (сухарики)	10	0,86	0,08	5,37	26,3	34/2
	Котлеты из мяса с соусом 1	100	12,57	44,51	2,48	261,24	371
	Каша гречневая вязкая	180	5,49	4,86	24,03	163,8	3/4
	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	16,70	65	15/10
	Батон (собственное производство)	50	3,42	1,20	24,33	121,75	544/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ЗА ОБЕД	930	31,04	56,29	115,84	974,19		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1560	44,60	77,93	198,47	1678,44		
День 12							
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,25	7,38	32,00	218,75	16/4
	Хлеб с маслом и сыром	50	5,55	7,34	15,66	152,22	4/13
	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	61	12/10
	Батон (собственное производство)	50	3,42	1,20	24,33	121,75	544/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	16,62	17,32	83,19	553,72		
ОБЕД	Икра морковная	100	2,40	7,10	10,40	115	119
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,00	3,25	8,25	170	6/2
	Плов из мяса кур	200	19,12	17,44	32,96	468	4/9
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Батон (собственное производство)	50	3,42	1,20	24,33	121,75	544/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ЗА ОБЕД	840	29,78	29,47	104,32	1003,11		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1390	46,4	46,79	187,51	1556,83		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	17720	598,42	602,61	2415,6	19425,97		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1477	50	50	201	1619		