

"Согласовано"

Директор школы МОУ СОШ №

_____/_____/_____
"___"_____ 2023г

"Утверждаю"

Директор ООО "Общепит-Н"

_____/Сидельников С.И./

"01" мая 2023г

МЕНЮ
для школьных столовых
(7-11 лет)

День 1																
ЗАВТРАК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
175	1.	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	200/10	23.28	4.35	9.42	39.08	259.36	127.7	35.5	149.6	0.8	52.31	0.1	0.55	0.9
	2.	Хлеб пшеничный 1с.	40	2.80	3.16	0.4	19.32	93.5	9.2	13.2	34.8	0.4	0	0.04	0.1	0.1
382	3.	Какао с молоком	200	12.46	2.94	3.42	17.58	118.6	152.2	21.3	124.6	0.5	24.4	0.1	0.2	1.6
15	4.	Сыр (порциями)	20	18.13	4.64	5.90	0	71.7	176.0	7.0	100.0	0.2	52.0	0.0	0	0.14
	5.	Фрукт свежий, сезонный	250	47.50	2.25	0.5	20.25	107.5	85.0	32.5	57.5	0.75	0	0.25	1.25	150.0
	6.	Печенье	30	6.60	1.2	1.56	12.96	70.4	19.8	3.6	16.2	0.4	2.0	0.0	0.0	0.0
Всего			750	110.77	18.54	21.20	109.19	721.02	569.90	113.17	482.66	3.09	130.69	0.46	2.06	152.75

День 2**ЗАВТРАК**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
181	1.	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/10	22.30	4.65	10.05	31.1	233.0	192.2	23.5	156.1	0.3	36.7	0.1	0	1.1
	2.	Батон в/с	50	5.63	4.0	0.7	21.0	106.0	11.5	16.5	43.5	1.0	0	0.1	0.8	0
209	3.	яйцо вареное	40	11.00	5.08	4.6	0.3	63.0	22.0	4.8	76.8	1.0	100.0	0.0	0.1	0
	4.	Фрукт свежий, сезонный	220	35.20	0.86	0.88	21.60	103.40	35.20	19.80	24.20	4.80	0.00	0.03	0.67	22.00
379	5.	Кофейный напиток с молоком	200	13.86	3.6	2.7	28.3	151.8	100.3	11.7	75	0.1	0	4.7	0.1	1.1
Всего			720	87.99	18.19	18.93	102.28	657.20	361.20	76.30	375.60	7.20	136.70	4.96	1.65	24.20

День 3**ЗАВТРАК**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	1.	Фрукт свежий, сезонный	160	33.60	1.22	0.63	12.8	74.3	63.2	39.5	53.72	1.26	23.7	0.032	0	284.4
219	2.	Сырники из творога с молоком сгущенным	130/20	53.83	23.14	19.221	36.73	413.6	301.5	39.3	336.2	0.8	79.1	0.0	0	0.71
376	3.	Чай с сахаром	200	1.63	0.1	0	15.0	60.0	5.0	0	0	2.0	0	0	0	0
Всего			510	89.06	24.46	19.85	64.53	547.87	369.70	78.80	389.89	4.07	102.77	0.07	0.31	285.11

День 4**ЗАВТРАК**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
173	1.	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом сливочным	200/10	23.46	5.7	10.96	31.7	248.6	120.9	45.352	164.70	1.0	0	0	0	0.5
	2.	Хлеб пшеничный 1с.	80	5.60	3.2	0.40	19.3	93.5	9.2	13.2	34.80	0.4	0	0	0	0.1
15	3.	Сыр (порциями)	10	9.07	2.32	2.95	0	35.8	88	3.5	50.0	0.1	26.0	0	0	0
	4.	Фрукт свежий, сезонный	250	47.50	2.25	0.5	20.25	107.5	85.0	32.5	57.5	0.75	0	0.25	1.25	150.0
377	5.	Чай с сахаром с лимоном	200	3.63	0.2	0	16.0	65.0	225.1	198	371	36.8	0	1.1	3.6	7.3
Всего			750	89.26	13.67	14.8	87.29	550.4	528.2	292.752	678.1	39.1	26.0	1.5	4.9	157.9

День 5**ЗАВТРАК**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
174	1.	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	200/10	25.44	3.406	8.958	29.4	212.0	123.9	29	132	0.4	0.1	0.1	0.6	1.1
	2.	Хлеб пшеничный	40	2.80	2.4	0.4	12.6	63.6	6.9	9.9	26.1	0.6	0	0.1	0.5	0
15	3.	Сыр (порциями)	10	9.07	2.32	2.95	0	35.83	88.0	3.5	50.0	0.1	26.0	0	0	0.0
209	4.	яйцо вареное	40	11.00	5.08	4.60	0.28	62.8	22	4.8	76.8	1.0	100.0	0	0.1	0
382	5.	Какао с молоком	200	12.46	3.8	3.2	26.7	150.8	179.4	26.1	179.0	0.9	0	11.1	0.2	1.9
Всего			500	60.77	17.01	20.1	68.98	525.1	420.2	73.0	463.5	3.0	126.1	11.3	1.4	3.0

День 6**ЗАВТРАК**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	1	Фрукт свежий, сезонный	220	35.20	0.86	0.88	21.6	103.4	35.2	19.8	24.2	4.8	0	0.03	0.67	22.0
219	2.	Сырники из творога с молоком сгущенным	130/20	53.83	23.14	19.22	36.73	413.6	301.5	39.3	336.2	0.8	79.1	0.0	0	0.71
376	3.	Чай с сахаром	200	1.63	0.1	0	15.0	60.0	5.0	0	0	2.0	0	0.0	0.0	0
Всего			570	90.66	24.10	20.10	73.33	576.97	341.70	59.10	360.37	7.61	79.07	0.07	0.98	22.71

День 7**ЗАВТРАК**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
174	1.	Каша вязкая молочная ячневаяс маслом сливочным	200/10	22.58	6.1	11.3	33.5	260.0	192.2	23.5	156.1	0.3	36.7	0.1	0	1.1
15	2.	Сыр (порциями)	10	9.07	2.32	2.95	0	35.8	88	3.5	50.0	0.1	26.0	0	0	0
	3.	Хлеб пшеничный 1с.	80	5.60	3.2	0.4	19.32	93.5	9.2	13.2	34.8	0.44	0	0.04	0.09	0.1
	4.	Фрукт свежий, сезонный	214	40.63	2.25	0.5	20.25	107.5	85.0	32.5	57.5	0.75	0	0.25	1.25	150.0
377	5.	Чай с сахаром с лимоном	200	3.63	0.2	0	16.0	65.0	225.1	198.2	371.1	36.8	0	1.1	3.6	7.3
Всего			714	81.51	14.03	15.15	89.07	561.85	599.50	270.90	669.50	38.39	62.70	1.49	4.94	158.50

День 8**ЗАВТРАК**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
210	1.	Омлет натуральный	200	59.06	13.7	27.6	14.5	362.1	113.9	19.5	259.8	3.0	339.8	0.2	0	0.3
376	2.	Чай с сахаром	200	1.63	0.1	0	15.0	60.0	5.0	0	0	2.0	0	0.0	0.0	0
	3.	Хлеб пшеничный 1с.	40	2.80	3.16	0.4	19.3	93.5	9.2	13.2	34.8	0.4	0	0.04	0.1	0.1
	4.	Пряники	60	13.20	3.0	2.33	37.5	183.3	5.0	5.0	25.0	0.3	0	0.03	0.3	0.0
Всего			500	76.69	19.96	30.33	86.32	698.95	133.10	37.70	319.60	5.77	339.80	0.27	0.42	0.40

День 9**ЗАВТРАК**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
181	1.	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/10	22.30	4.65	10.05	31.1	233.0	192.2	23.5	156.1	0.3	36.7	0.1	0	1.1
	2.	Хлеб пшеничный 1с.	80	5.60	2.4	0.4	12.6	63.6	6.9	9.9	26.1	0.6	0	0.1	0.5	0
15	3.	Сыр (порциями)	10	9.07	2.32	2.95	0	35.8	88	3.5	50.0	0.1	26.0	0	0	0
	4.	Фрукт свежий, сезонный	160	33.60	1.22	0.63	12.8	74.3	63.2	39.5	53.72	1.26	23.7	0.032	0	284.4
382	5.	Какао с молоком	200	12.46	3.8	3.2	26.7	150.8	179.4	26.1	179.0	0.9	0	11.1	0.2	1.9
Всего			644	83.03	14.39	17.23	83.20	557.53	529.70	102.50	464.92	3.16	86.40	11.33	0.70	287.40

День 10**ЗАВТРАК**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
294/3 30	1.	Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом сметанным	90/30	31.65	6.45	8.55	6.795	129.6	53.3	11.775	54.338	19.598	0.075	0.098	1.95	0.608
309	2.	Макаронные изделия отварные с маслом	150	9.94	5.52	4.5	26.5	168.5	4.9	21.1	37.2	1.103	0	0.1	0.78	0
	3.	Хлеб пшеничный 1с.	40	2.80	3.16	0.4	19.3	93.5	9.2	13.2	34.8	0.44	0	0.0	0.09	0.1
379	4.	Кофейный напиток с молоком	200	13.86	3.6	2.7	28.3	151.8	100.3	11.7	75.0	0.1	0	4.7	0.1	1.1
Всего			510	58.25	18.73	16.2	80.865	543.37	167.61	57.80	201.31	21.24	0.08	4.89	2.92	1.81

День 11**ЗАВТРАК**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
173	1.	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом сливочным	200/10	23.60	8.6	12.4	46.0	330.0	66.1	19.0	79.9	0.5	0.1	8.10	0.4	0.6
	2.	Хлеб пшеничный 1с.	40	2.80	3.16	0.4	19.3	93.5	9.2	13.2	34.8	0.44	0	0.0	0.09	0.1
	3.	Фрукт свежий, сезонный	220	35.20	0.86	0.88	21.6	103.4	35.2	19.8	24.2	4.8	0	0.03	0.67	22.0
376	4.	Чай с сахаром	200	1.63	0.1	0	15.0	60.0	5.0	0	0	2.0	0	0.0	0	0
Всего			670	63.23	12.72	13.68	101.92	586.92	115.50	52.00	138.90	7.74	0.10	8.17	1.16	22.70

День 12**ЗАВТРАК**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
279	1.	Тефтели из говядины с соусом	90/30	45.83	6.8	11.05	10.03	165.85	32.53	16.00	79.58	0.7	28.73	0	0	0.7
171	2.	Каша гречневая рассыпчатая	150	16.52	6.3	9.9	46.7	300.9	136.7	1.4	22.2	1.2	1.2	0.1	0	0
	3.	Хлеб пшеничный 1с.	40	2.80	3.16	0.4	19.32	93.5	9.2	13.2	34.8	0.4	0	0.0	0.1	0.1
377	4.	Чай с сахаром с лимоном	200	3.63	0.2	0	16.0	65.0	225.1	198.2	371.1	36.8	0	1.1	3.6	7.3
Всего			510	68.78	16.41	21.35	92.05	625.27	403.53	228.80	507.68	39.14	29.93	1.28	3.69	8.10

Завтрак

960.00

1 д.

80.00