

"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
<b>Всего</b>			<b>750</b>	<b>110.77</b>	<b>18.54</b>	<b>21.20</b>	<b>109.19</b>	<b>721.02</b>	<b>569.90</b>	<b>113.17</b>	<b>482.66</b>	<b>3.09</b>	<b>130.69</b>	<b>0.46</b>	<b>2.06</b>	<b>152.75</b>

**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
<b>Всего</b>			<b>720</b>	<b>87.99</b>	<b>18.19</b>	<b>18.93</b>	<b>102.28</b>	<b>657.20</b>	<b>361.20</b>	<b>76.30</b>	<b>375.60</b>	<b>7.20</b>	<b>136.70</b>	<b>4.96</b>	<b>1.65</b>	<b>24.20</b>

**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
<b>Всего</b>			<b>510</b>	<b>89.06</b>	<b>24.46</b>	<b>19.85</b>	<b>64.53</b>	<b>547.87</b>	<b>369.70</b>	<b>78.80</b>	<b>389.89</b>	<b>4.07</b>	<b>102.77</b>	<b>0.07</b>	<b>0.31</b>	<b>285.11</b>

**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
<b>Всего</b>			<b>750</b>	<b>89.26</b>	<b>13.67</b>	<b>14.8</b>	<b>87.29</b>	<b>550.4</b>	<b>528.2</b>	<b>292.752</b>	<b>678.1</b>	<b>39.1</b>	<b>26.0</b>	<b>1.5</b>	<b>4.9</b>	<b>157.9</b>

**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
<b>Всего</b>			<b>500</b>	<b>60.77</b>	<b>17.01</b>	<b>20.1</b>	<b>68.98</b>	<b>525.1</b>	<b>420.2</b>	<b>73.0</b>	<b>463.5</b>	<b>3.0</b>	<b>126.1</b>	<b>11.3</b>	<b>1.4</b>	<b>3.0</b>

**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
<b>Всего</b>			<b>570</b>	<b>90.66</b>	<b>24.10</b>	<b>20.10</b>	<b>73.33</b>	<b>576.97</b>	<b>341.70</b>	<b>59.10</b>	<b>360.37</b>	<b>7.61</b>	<b>79.07</b>	<b>0.07</b>	<b>0.98</b>	<b>22.71</b>

**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
<b>Всего</b>			<b>714</b>	<b>81.51</b>	<b>14.03</b>	<b>15.15</b>	<b>89.07</b>	<b>561.85</b>	<b>599.50</b>	<b>270.90</b>	<b>669.50</b>	<b>38.39</b>	<b>62.70</b>	<b>1.49</b>	<b>4.94</b>	<b>158.50</b>

**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
<b>Всего</b>			<b>500</b>	<b>76.69</b>	<b>19.96</b>	<b>30.33</b>	<b>86.32</b>	<b>698.95</b>	<b>133.10</b>	<b>37.70</b>	<b>319.60</b>	<b>5.77</b>	<b>339.80</b>	<b>0.27</b>	<b>0.42</b>	<b>0.40</b>

**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
<b>Всего</b>			<b>644</b>	<b>83.03</b>	<b>14.39</b>	<b>17.23</b>	<b>83.20</b>	<b>557.53</b>	<b>529.70</b>	<b>102.50</b>	<b>464.92</b>	<b>3.16</b>	<b>86.40</b>	<b>11.33</b>	<b>0.70</b>	<b>287.40</b>

**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
<b>Всего</b>			<b>510</b>	<b>58.25</b>	<b>18.73</b>	<b>16.2</b>	<b>80.865</b>	<b>543.37</b>	<b>167.61</b>	<b>57.80</b>	<b>201.31</b>	<b>21.24</b>	<b>0.08</b>	<b>4.89</b>	<b>2.92</b>	<b>1.81</b>

**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
<b>Всего</b>			<b>670</b>	<b>63.23</b>	<b>12.72</b>	<b>13.68</b>	<b>101.92</b>	<b>586.92</b>	<b>115.50</b>	<b>52.00</b>	<b>138.90</b>	<b>7.74</b>	<b>0.10</b>	<b>8.17</b>	<b>1.16</b>	<b>22.70</b>

**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
<b>Всего</b>			<b>510</b>	<b>68.78</b>	<b>16.41</b>	<b>21.35</b>	<b>92.05</b>	<b>625.27</b>	<b>403.53</b>	<b>228.80</b>	<b>507.68</b>	<b>39.14</b>	<b>29.93</b>	<b>1.28</b>	<b>3.69</b>	<b>8.10</b>

Завтрак

960.00

1 д.

80.00