

"Согласовано"

Директор школы МОУ СОШ №

_____/_____/_____
"___" _____ 2022г

"Утверждаю"

Директор ООО "Общепит-Н"
_____/Сидельников С.И./

"01" ноября 2022г

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	B	PP	C
174	1.	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	200/10	25.60	7.9	14.7	59.1	400.3	195.0	43.1	96.0	0.6	0.1	0.1	0	0.9
	2.	Хлеб пшеничный 1с.	30г	2.10	2.4	0.4	12.6	63.6	6.9	9.9	26.1	0.6	0	0.1	0.5	0
382	3.	Какао с молоком	200г	12.30	3.8	3.2	26.7	150.8	179.4	26.1	179.0	0.9	0	11.1	0.2	1.9
	4.	Груша	250г	55.00	0.8	0	22.8	94.0	18.0	14.0	24.0	0.4	2.0	24.8	0	8.6
Всего				95.00	14.9	18.30	121.2	708.7	399.3	93.1	325.1	2.5	2.1	36.1	0.7	11.4

День 2**ЗАВТРАК**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
219	1.	Сырники из творога с молоком сгущенным	150/20г	62.91	28.2	22.5	19.2	393.0	248.8	39.6	350.7	1.2	89.1	0.1	0	0.4
376	2.	Чай с сахаром	200/15г	2.03	0.1	0	15.0	60.0	5.0	0	0	2.0	0	0	0	0
	3.	Мандарин	150г	33.00	1.2	0	20.0	79.5	55.5	18.0	0	1.2	0	0.3	0	0.5
Всего				97.94	29.5	22.50	54.2	532.5	309.3	57.6	350.7	4.4	89.1	0.4	0.0	0.9

День 3**ЗАВТРАК**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
181	1.	Каша молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/10г	23.18	6.1	11.3	33.5	260.0	192.2	23.5	156.1	0.3	36.7	0.1	0	1.1
14	2.	Масло сливочное	10г	11.00	0.1	8.2	0.1	75.0	0.6	0	0	0	0	0	0	0
	3.	Батон в/с	50г	5.63	4.0	0.7	21.0	106.0	11.5	16.5	43.5	1.0	0	0.1	0.8	0
	4.	Хлеб пшеничный 1с.	30г	2.10	2.4	0.4	12.6	63.6	6.9	9.9	26.1	0.6	0	0.1	0.5	0
379	5.	Кофейный напиток с молоком	200г	13.80	3.6	2.7	28.3	151.8	100.3	11.7	75.0	0.1	0	4.7	0.1	1.1
Всего				55.71	16.2	23.30	95.5	656.4	311.5	61.6	300.7	2.0	36.7	5.0	1.4	2.2

День 4**ЗАВТРАК**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
294	1.	Котлеты рубленные из птицы (курица)	90г	34.56	13.3	19.8	12.7	283.1	63.0	17.3	119.1	1.1	72.0	0	0	0.4
309	2.	Макаронные изделия отварные с маслом	150г	9.94	5.4	6.3	36.6	225.0	2.3	20.6	110.1	2.3	0	25.8	1.5	0
	3.	Хлеб пшеничный 1с.	30г	2.10	2.4	0.4	12.6	63.6	6.9	9.9	26.1	0.6	0	0.1	0.5	0
376	4.	Чай с сахаром	200/15г	2.03	0.1	0	15.0	60.0	5.0	0	0	2.0	0	0	0	0
Всего				48.63	21.2	26.5	76.9	631.7	77.2	47.8	255.3	6.0	72.0	25.9	2.0	0.4

День 5

ЗАВТРАК

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
175	1.	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	200/10г	23.44	6.1	12.1	35.0	273.0	123.0	0	0	0.8	0	0.2	0	0.2
	2.	Хлеб пшеничный 1с.	30г	2.10	2.4	0.4	12.6	63.6	6.9	9.9	26.1	0.6	0	0.1	0.5	0
382	3.	Какао с молоком	200г	12.30	3.8	3.2	26.7	150.8	179.4	26.1	179.0	0.9	0	11.1	0.2	1.9
	4.	Бананы	250г	37.50	3.0	0	47.2	200.0	20.0	0	0	1.2	0	0.2	0	20.0
Всего				75.34	15.3	15.7	121.5	687.4	329.3	36.0	205.1	3.5	0.0	11.6	0.7	22.1

День 6**ЗАВТРАК**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
268	1.	Котлета из говядины	90г	40.27	12.1	15.9	18.2	263.5	39.4	28.9	149.7	0.9	25.9	0.1	0	0.1
309	2.	Макаронные изделия отварные с маслом	150г	9.94	5.4	6.3	36.6	225.0	2.3	20.6	110.1	2.3	0	25.8	1.5	0
	3.	Хлеб пшеничный 1с.	30г	2.10	2.4	0.4	12.6	63.6	6.9	9.9	26.1	0.6	0	0.1	0.5	0
379	4.	Кофейный напиток с молоком	200г	13.80	3.6	2.7	28.3	151.8	100.3	11.7	75.0	0.1	0	4.7	0.1	1.1
Всего				66.11	23.5	25.3	95.7	703.9	148.9	71	361	3.9	25.9	30.7	2.1	1.2

День 7**ЗАВТРАК**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
181	1.	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/10г	23.18	6.1	11.3	33.5	260.0	192.2	23.5	156.1	0.3	36.7	0.1	0	1.1
	2.	Хлеб пшеничный 1с.	30г	2.10	2.4	0.4	12.6	63.6	6.9	9.9	26.1	0.6	0	0.1	0.5	0
377	3.	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	4.03	0.2	0	16.0	65.0	225.1	198.2	371.1	36.8	0	1.1	3.6	7.3
	4.	Яблоко	200г	32.00	0.8	0	25.2	104.0	12.0	10.0	22.0	0.2	114.0	0	0	9.3
Всего				61.31	9.5	11.70	87.3	492.6	436.2	241.6	575.3	37.9	150.7	1.3	4.1	17.7

День 8**ЗАВТРАК**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
210	1.	Омлет натуральный	150г	44.85	13.7	27.6	14.5	362.1	113.9	19.5	259.8	3.0	339.8	0.2	0	0.3
	2.	Хлеб пшеничный 1с.	30г	2.10	2.4	0.4	12.6	63.6	6.9	9.9	26.1	0.6	0	0.1	0.5	0
382	3.	Какао с молоком	200г	12.30	3.8	3.2	26.7	150.8	179.4	26.1	179.0	0.9	0	11.1	0.2	1.9
	4.	Печенье	29г	6.46	2.0	2.6	21.6	117.3	33.0	6.0	27.0	0.7	3.3	0	0.6	0
Всего				65.71	21.9	33.80	75.4	693.8	333.2	61.5	491.9	5.2	343.1	11.4	1.3	2.2

День 9**ЗАВТРАК**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
219	1.	Сырники из творога с молоком сгущенным	150/20г	62.91	28.2	22.5	19.2	393.0	248.8	39.6	350.7	1.2	89.1	0.1	0	0.4
376	2.	Чай с сахаром	200/15г	2.03	0.1	0	15.0	60.0	5.0	0	0	2.0	0	0	0	0
	3.	Апельсин	220г	35.20	1.8	0	23.4	94.0	80.0	20.0	28.0	0	22.0	78.4	0	106.4
Всего				100.14	30.1	22.5	57.6	547.0	333.8	59.6	378.7	3.2	111.1	78.5	0.0	106.8

День 10**ЗАВТРАК**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
173	1.	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом сливочным	200/10г	23.76	8.6	12.4	46.0	330.0	66.1	19.0	79.9	0.5	0.1	8.1	0.4	0.6
3	2	Бутерброд с маслом с сыром	5/15/30г	22.00	5.9	8.5	14.2	157.0	80.0	0	0	0.5	0	0	0	0
379	3.	Кофейный напиток с молоком	200г	13.80	3.6	2.7	28.3	151.8	100.3	11.7	75.0	0.1	0	4.7	0.1	1.1
Всего				59.56	18.1	23.6	88.5	638.8	246.4	30.7	154.9	1.1	0.1	12.8	0.5	1.7

День 11**ЗАВТРАК**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
279	1.	Тефтели из говядины с соусом	90/50	42.96	10.5	17.2	15.6	258.3	50.6	24.9	123.8	1.1	44.7	0	0	1.1
171	2.	Каша гречневая рассыпчатая	150г	16.55	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.	30г	2.10	2.4	0.4	12.6	63.6	6.9	9.9	26.1	0.6	0	0.1	0.5	0
377	4	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	4.03	0.2	0	16.0	65.0	225.1	198.2	371.1	36.8	0	1.1	3.6	7.3
Всего				65.64	19.4	27.5	90.9	687.8	419.3	234.4	543.2	39.7	45.9	1.3	4.1	8.4

День 12																
ЗАВТРАК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
173	1.	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом сливочным	200/10г	23.76	8.6	12.4	46.0	330.0	66.1	19.0	79.9	0.5	0.1	8.1	0.4	0.6
15	2.	Сыр в/сорт	20г	17.49	5.1	5.3	0	68.0	176.0	0	0	0.2	0	0.1	0	0.1
	3.	Батон	50г	5.63	4.0	0.7	21.0	106.0	11.5	16.5	43.5	1.0	0	0.1	0.8	0
376	4.	Чай с сахаром	200/15г	2.03	0.1	0	15.0	60.0	5.0	0	0	2.0	0	0	0	0
Всего				48.91	17.8	18.4	82	564.0	258.6	35.5	123.4	3.7	0.1	8.3	1.2	0.7

Завтрак

840.00

1 д.

70.00