

Согласовано
Директор



МОУ "Средняя школа №38"
Бегин *Бегин ЕН*

Утверждаю
Генеральный директор АО "Соцпитсервис"
Федулин Р.А.



МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ для обучающихся за родительскую плату

Возрастная категория 12 лет и старше

| № рецептуры* | Выход | Кал-ть | Наименование блюда | Пищевые вещества, г | | |
|--------------|-------|--------|--------------------|---------------------|------|----------|
| | | | | белки | жиры | углеводы |

1 неделя

Понедельник

Завтрак

| № рецептуры* | Выход | Кал-ть | Наименование блюда | белки | жиры | углеводы |
|--------------|------------|--------------|----------------------------|-------------|-------------|-------------|
| 54-1з | 20 | 71,7 | Сыр в нарезке | 4,7 | 5,9 | 0,0 |
| 302* | 200 | 199,0 | Каша молочная геркулесовая | 6,2 | 7,6 | 26,5 |
| 54-21гн | 200 | 106,8 | Какао с молоком | 4,3 | 4,4 | 12,5 |
| | 60 | 144,0 | Хлеб ржаной, пшеничный | 3,1 | 1,0 | 30,7 |
| | 100 | 44,5 | Фрукт (яблоко) | 0,1 | 0,1 | 10,8 |
| | 580 | 566,0 | | 18,4 | 19,0 | 80,5 |

Обед

| № рецептуры* | Выход | Кал-ть | Наименование блюда | белки | жиры | углеводы |
|--------------|------------|--------------|------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-3з | 100 | 21,4 | Овощи в нарезке (помидор) | 1,0 | 0,2 | 3,9 |
| 54-2с | 250 | 110,0 | Борщ с капустой и картофелем | 2,0 | 5,6 | 12,9 |
| 54-4м | 100 | 300,5 | Котлета мясная | 17,7 | 18,1 | 16,7 |
| 54-10г | 180 | 203,2 | Картофель отварной в молоке | 5,2 | 6,0 | 32,1 |
| 54-1хн | 200 | 81,0 | Компот из сухофруктов | 0,5 | 0,0 | 19,8 |
| | 70 | 168,0 | Хлеб ржаной, пшеничный | 3,5 | 1,2 | 35,7 |
| | 900 | 884,1 | | 29,9 | 31,1 | 121,1 |

Вторник

Завтрак

| № рецептуры* | Выход | Кал-ть | Наименование блюда | белки | жиры | углеводы |
|--------------|------------|--------------|--------------------------|-------------|-------------|-------------|
| 54-2о | 200 | 214,0 | Омлет с зеленым горошком | 12,9 | 15,3 | 6,3 |
| 54-3гн | 200 | 26,8 | Чай с сахаром | 0,2 | 0,0 | 6,5 |
| 441* | 45 | 139,1 | Выпечное изделие | 4,3 | 3,6 | 22,5 |
| | 50 | 120,0 | Хлеб ржаной, пшеничный | 2,5 | 0,8 | 25,8 |
| | 100 | 80,8 | Фрукт (банан) | 0,4 | 0,0 | 19,8 |
| | 595 | 580,7 | | 20,3 | 19,7 | 80,9 |

Обед

| № рецептуры* | Выход | Кал-ть | Наименование блюда | белки | жиры | углеводы |
|--------------|------------|--------------|----------------------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-2з | 100 | 14,2 | Овощи в нарезке (огурец) | 0,8 | 0,2 | 2,5 |
| 54-25с | 250 | 138,6 | Суп картофельный с горохом | 5,1 | 5,0 | 18,3 |
| 439* | 120 | 220,6 | Печень говяжья тушеная | 14,2 | 14,5 | 8,1 |
| 302* | 180 | 208,6 | Каша гречневая | 7,0 | 7,0 | 29,4 |
| | 200 | 93,2 | Сок | 0,5 | 0,0 | 22,8 |
| | 70 | 168,0 | Хлеб ржаной, пшеничный | 3,5 | 1,2 | 35,7 |
| | 920 | 843,2 | | 31,1 | 27,9 | 116,8 |

**Среда
Завтрак**

| | | | |
|------------|-----|--------------|----------------------------|
| 54-19з | 10 | 75,0 | Масло сливочное |
| 54-5м | 100 | 146,1 | Котлета из курицы с соусом |
| 54-11г | 150 | 139,4 | Картофельное пюре |
| 54-3гк | 200 | 26,8 | Чай с сахаром |
| | 60 | 144,0 | Хлеб ржаной, пшеничный |
| | 100 | 39,6 | Фрукт (апельсин) |
| 620 | | 570,9 | |

| | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 0 | 8,2 | 0,1 |
| 15,2 | 4,0 | 12,4 |
| 3,2 | 5,2 | 19,8 |
| 0,2 | 0,0 | 6,5 |
| 3,1 | 1,0 | 30,7 |
| 0,1 | 0,0 | 9,8 |
| 21,8 | 18,4 | 79,3 |

Обед

| | | | |
|------------|-----|--------------|-----------------------------------|
| 54-14з | 100 | 122,3 | Салат из свеклы с курагой, изюмом |
| 54-1с | 250 | 88,5 | Щи из свеж. капусты со сметаной |
| 54-11р | 120 | 187,3 | Рыба тушеная с овощами |
| 54-6г | 180 | 250,9 | Рис отварной |
| 54-21хн | 200 | 65,3 | Кисель из ягод |
| | 80 | 192,0 | Хлеб ржаной, пшеничный |
| 930 | | 906,3 | |

| | | |
|-------------|-------------|--------------|
| 1,7 | 5,3 | 16,7 |
| 1,8 | 6,1 | 6,6 |
| 16,2 | 10,1 | 7,9 |
| 4,3 | 6,5 | 43,8 |
| 0,1 | 0,1 | 16,0 |
| 4,0 | 1,3 | 42,0 |
| 28,1 | 29,4 | 133,0 |

**Четверг
Завтрак**

| | | | |
|------------|-----|--------------|--|
| 54-1г | 200 | 378,1 | Запеканка из творога с молочным соусом |
| 54-7гк | 200 | 26,8 | Чай с сахаром |
| | 30 | 86,0 | Кондитерское изделие (печенье, вафли) |
| | 30 | 72,0 | Хлеб ржаной, пшеничный |
| | 100 | 44,5 | Фрукт (яблоко) |
| 560 | | 607,4 | |

| | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 20,1 | 19,7 | 30,0 |
| 0,2 | 0,0 | 6,5 |
| 0,6 | 2,0 | 16,7 |
| 1,5 | 0,5 | 15,3 |
| 0,1 | 0,1 | 10,8 |
| 22,5 | 22,3 | 79,3 |

Обед

| | | | |
|------------|-----|--------------|---------------------------|
| 54-3з | 100 | 21,4 | Овощи в нарезке (помидор) |
| 54-4с | 250 | 116,8 | Рассольник домашний |
| 54-6м | 100 | 300,5 | Биточек мясной |
| 54-8г | 180 | 141,6 | Капуста тушеная |
| 54-1хн | 200 | 81,0 | Компот из сухофруктов |
| | 90 | 216,0 | Хлеб ржаной, пшеничный |
| 920 | | 877,3 | |

| | | |
|-------------|-------------|--------------|
| 1,0 | 0,2 | 3,9 |
| 2,0 | 5,7 | 14,3 |
| 17,7 | 18,1 | 16,7 |
| 4,2 | 6,0 | 17,7 |
| 0,5 | 0,0 | 19,8 |
| 4,5 | 1,5 | 46,1 |
| 29,9 | 31,5 | 118,5 |

**Пятница
Завтрак**

| | | | |
|------------|-----|--------------|-----------------------------|
| 54-19з | 10 | 75,0 | Масло сливочное |
| 54-21р | 100 | 105,6 | Котлета рыбная с соусом |
| 54-10г | 150 | 169,0 | Картофель отварной в молоке |
| 54-4гк | 200 | 75,7 | Чай с молоком и сахаром |
| | 50 | 120,0 | Хлеб ржаной, пшеничный |
| | 100 | 80,8 | Фрукт (банан) |
| 610 | | 626,1 | |

| | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 0 | 8,2 | 0,1 |
| 11,4 | 2,8 | 8,7 |
| 4,5 | 5,0 | 26,5 |
| 2,8 | 2,5 | 10,5 |
| 2,5 | 0,8 | 25,8 |
| 0,4 | 0,0 | 19,8 |
| 21,6 | 19,3 | 91,4 |

Обед

| | | | |
|------------|-----|--------------|------------------------|
| 39* | 100 | 111,5 | Салат витаминный |
| 162* | 250 | 170,5 | Суп молочный с овощами |
| 54-25м | 120 | 165,6 | Курица тушеная |
| 54-1г | 180 | 249,2 | Макаронны отварные |
| 54-11хн | 200 | 32,7 | Компот из ягод |
| | 80 | 168,0 | Хлеб ржаной, пшеничный |
| 930 | | 897,5 | |

| | | |
|-------------|-------------|--------------|
| 1,0 | 7,1 | 10,9 |
| 4,6 | 7,4 | 21,4 |
| 16,1 | 8,8 | 5,5 |
| 5,9 | 6,4 | 42,0 |
| 0,1 | 0,1 | 7,9 |
| 3,5 | 1,2 | 35,7 |
| 31,2 | 31,0 | 123,4 |

| № рецептурн | Выход | Кал-ть | Наименование блюда | Пищевые вещества, г | | |
|-------------|-------|--------|--------------------|---------------------|------|----------|
| | | | | белки | жиры | углеводы |

2 неделя
Понедельник

Завтрак

| | | | | | | |
|---------|------------|--------------|----------------------------|-------------|-------------|-------------|
| 54-1з | 20 | 71,7 | Сыр в нарезке | 4,7 | 5,9 | 0,0 |
| 54-25к | 200 | 206,0 | Каша молочная пшеничная | 6,1 | 7,8 | 27,7 |
| 54-23гн | 200 | 91,2 | Кофейный напиток с молоком | 3,8 | 3,5 | 11,2 |
| | 70 | 168,0 | Хлеб ржаной, пшеничный | 3,5 | 1,2 | 35,7 |
| | 100 | 39,6 | Фрукт (апельсин) | 0,1 | 0,0 | 9,8 |
| | 590 | 576,5 | | 18,2 | 18,4 | 84,4 |

Обед

| | | | | | | |
|--------|------------|--------------|------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-3з | 100 | 21,4 | Овощи в нарезке (помидор) | 1,0 | 0,2 | 3,9 |
| 54-2с | 250 | 110,0 | Борщ с капустой и картофелем | 2,0 | 5,6 | 12,9 |
| 54-2м | 120 | 267,3 | Гуляш из говядины | 18,6 | 18,6 | 5,5 |
| 54-11г | 180 | 166,2 | Картофельное пюре | 3,8 | 6,2 | 23,8 |
| | 200 | 93,2 | Сок | 0,5 | 0,0 | 22,8 |
| | 90 | 216,0 | Хлеб ржаной, пшеничный | 4,5 | 1,5 | 46,1 |
| | 940 | 874,1 | | 30,4 | 32,1 | 115,0 |

Вторник

Завтрак

| | | | | | | |
|--------|------------|--------------|--------------------------|-------------|-------------|-------------|
| 54-2о | 200 | 214,0 | Омлет с зеленым горошком | 12,9 | 15,3 | 6,3 |
| 54-3гн | 200 | 41,0 | Чай с сахаром, лимоном | 0,2 | 0,0 | 10,0 |
| 441* | 45 | 139,1 | Выпечное изделие | 4,3 | 3,6 | 22,5 |
| | 60 | 144,0 | Хлеб ржаной, пшеничный | 3,1 | 1,0 | 30,7 |
| | 100 | 44,5 | Фрукт (яблоко) | 0,1 | 0,1 | 10,8 |
| | 605 | 582,6 | | 20,6 | 20,0 | 80,3 |

Обед

| | | | | | | |
|---------|------------|--------------|-----------------------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-8з | 100 | 109,6 | Салат из капусты с морковью | 1,6 | 7,2 | 9,6 |
| 54-25с | 250 | 138,6 | Суп картофельный с горохом | 5,1 | 5,0 | 18,3 |
| 54-11р | 120 | 187,3 | Рыба тушеная с овощами | 16,2 | 10,1 | 7,9 |
| 54-6г | 180 | 250,9 | Рис отварной | 4,3 | 6,5 | 43,8 |
| 54-21кн | 200 | 65,3 | Кисель из ягод | 0,1 | 0,1 | 16,0 |
| | 70 | 168,0 | Хлеб ржаной, пшеничный | 3,5 | 1,2 | 35,7 |
| | 920 | 919,7 | | 30,8 | 30,1 | 131,3 |

Среда

Завтрак

| | | | | | | |
|--------|------------|--------------|-----------------------------|-------------|-------------|-------------|
| 54-4м | 100 | 242,0 | Котлета мясная с соусом | 13,9 | 14,4 | 14,6 |
| 54-10г | 150 | 169,0 | Картофель отварной в молоке | 4,5 | 5,0 | 26,5 |
| 54-3гн | 200 | 26,8 | Чай с сахаром | 0,2 | 0,0 | 6,5 |
| | 50 | 120,0 | Хлеб ржаной, пшеничный | 2,5 | 0,8 | 25,8 |
| | 100 | 80,8 | Фрукт (банан) | 0,4 | 0,0 | 19,8 |
| | 600 | 638,6 | | 21,5 | 20,2 | 93,2 |

Обед

| | | | | | | |
|--------|------------|--------------|-------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| 39* | 100 | 111,5 | Салат витаминный | 1,0 | 7,1 | 10,9 |
| 54-17с | 250 | 156,0 | Суп из овощей с фрикадельками | 6,2 | 7,0 | 17,0 |
| 54-25м | 120 | 165,6 | Курица тушеная | 16,1 | 8,8 | 5,5 |
| 541* | 180 | 155,8 | Рагу овощное | 2,8 | 7,8 | 18,6 |
| 54-1хг | 200 | 81,0 | Компот из сухофруктов | 0,5 | 0,0 | 19,8 |
| | 90 | 216,0 | Хлеб ржаной, пшеничный | 4,5 | 1,5 | 46,1 |
| | 940 | 885,9 | | 31,1 | 32,2 | 117,9 |

Четверг

Завтрак

| | | | |
|------------|-----|--------------|--|
| 54-1т | 200 | 378,1 | Запеканка из творога с молочным соусом |
| 54-2гн | 200 | 26,8 | Чай с сахаром |
| | 30 | 86,0 | Кондитерское изделие (печенье, вафли) |
| | 30 | 72,0 | Хлеб ржаной, пшеничный |
| | 100 | 39,6 | Фрукт (апельсин) |
| 560 | | 602,5 | |

| | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 20,1 | 19,7 | 30,0 |
| 0,2 | 0,0 | 6,5 |
| 0,6 | 2,0 | 16,7 |
| 1,5 | 0,5 | 15,3 |
| 0,1 | 0,0 | 9,8 |
| 22,5 | 22,2 | 78,3 |

Обед

| | | | |
|------------|-----|--------------|----------------------------------|
| 54-13а | 100 | 78 | Салат из свеклы отварной с яйцом |
| 54-4с | 250 | 116,8 | Рассольник домашний |
| 439* | 120 | 220,6 | Печень говяжья тушеная |
| 54-8г | 180 | 141,1 | Капуста тушеная |
| | 200 | 93,2 | Сок |
| | 90 | 216,0 | Хлеб ржаной, пшеничный |
| 940 | | 866,0 | |

| | | |
|-------------|-------------|--------------|
| 2,3 | 4,7 | 6,7 |
| 2,0 | 5,7 | 14,3 |
| 14,2 | 14,5 | 8,1 |
| 4,3 | 5,8 | 17,7 |
| 0,5 | 0,0 | 22,8 |
| 4,5 | 1,5 | 46,1 |
| 27,8 | 32,2 | 115,7 |

Пятница

Завтрак

| | | | |
|------------|-----|--------------|----------------------------|
| 54-3г | 200 | 360,7 | Макароны отварные с сыром |
| 54-23гн | 200 | 91,2 | Кофейный напиток с молоком |
| | 50 | 120,0 | Хлеб ржаной, пшеничный |
| | 100 | 44,5 | Фрукт (яблоко) |
| 550 | | 616,4 | |

| | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 14,4 | 17,1 | 37,3 |
| 3,8 | 3,5 | 11,2 |
| 2,5 | 0,8 | 25,8 |
| 0,1 | 0,1 | 10,8 |
| 20,8 | 21,5 | 85,1 |

Обед

| | | | |
|------------|-----|--------------|-----------------------------|
| 54-8а | 100 | 118,6 | Салат из капусты с морковью |
| 162* | 250 | 173,4 | Суп молочный с рисом |
| 256* | 100 | 105,2 | Рыба отварная |
| 54-10г | 180 | 203,2 | Картофель отварной в молоке |
| 54-11хн | 200 | 65,3 | Компот из ягод |
| | 100 | 240,0 | Хлеб ржаной, пшеничный |
| 930 | | 905,7 | |

| | | |
|-------------|-------------|--------------|
| 1,6 | 8,2 | 9,6 |
| 5,9 | 6,9 | 22,6 |
| 13,2 | 4,8 | 2,3 |
| 5,2 | 6,0 | 32,1 |
| 0,1 | 0,1 | 16,0 |
| 5,0 | 1,7 | 51,2 |
| 31,0 | 27,7 | 133,8 |

В процессе изготовления продукции не используются: пищевые добавки, биологически-активные добавки, компоненты, полученные с применением генно-модифицированных организмов.

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций, Новосибирск 2021

*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, Москва- 2004 *

Зав. производством _____

Бухгалтер _____

