

Согласовано
Директор



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



МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ для обучающихся начального общего образования за родительскую плату

Возрастная категория 7-11 лет

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

1 неделя

Понедельник

Завтрак

54-1з	15	53,8	Сыр в нарезке
302*	200	199,0	Каша молочная геркулесовая
54-21гн	200	106,8	Какао с молоком
	50	120,0	Хлеб ржаной, пшеничный
	100	44,5	Фрукт (яблоко)
	565	524,1	

3,5	4,4	0,0
6,2	7,6	26,5
4,3	4,4	12,5
2,5	0,8	25,8
0,1	0,1	10,8
16,6	17,3	75,6

Обед

54-3з	60	12,8	Овощи в нарезке (помидор)
54-2с	200	86,3	Борщ с капустой и картофелем
54-4м	90	270,7	Котлета мясная
54-10г	150	169,0	Картофель отварной в молоке
54-1хн	200	81,0	Компот из сухофруктов
	65	156,0	Хлеб ржаной, пшеничный
	765	775,8	

0,7	0,1	2,3
1,6	4,3	10,3
15,9	16,3	15,1
4,5	5,0	26,5
0,5	0,0	19,8
3,3	1,0	33,5
26,5	26,7	107,5

Вторник

Завтрак

54-2о	180	195,0	Омлет с зеленым горошком
54-3гн	200	26,8	Чай с сахаром
441*	45	139,1	Выпечное изделие
	30	72,0	Хлеб ржаной, пшеничный
	100	80,8	Фрукт (банан)
	555	513,7	

11,4	13,5	7,0
0,2	0,0	6,5
4,3	3,6	22,5
1,5	0,5	15,3
0,4	0,0	19,8
17,8	17,6	71,1

Обед

54-8з	60	73,0	Салат из капусты с морковью
54-25с	200	110,8	Суп картофельный с горохом
439*	90	172,2	Печень говяжья тушеная
302*	150	173,8	Каша гречневая
	200	93,2	Сок
	70	168	Хлеб ржаной, пшеничный
	770	791,0	

1,0	5,0	6,0
4,1	4,0	14,6
11,2	11,4	6,2
5,9	5,8	24,5
0,5	0,0	22,8
3,5	1,2	35,7
26,2	27,4	109,8

Среда
Завтрак

54-19з	10	74,8	Масло сливочное
54-5м	50	87,7	Котлета из курицы
54-11г	150	139,4	Картофельное пюре
54-3гн	200	26,8	Чай с сахаром
	50	121,0	Хлеб ржаной, пшеничный
	100	39,6	Фрукт (апельсин)
560		489,3	

0,1	8,2	0,1
9,5	2,5	6,8
3,2	5,2	19,8
0,2	0,0	6,5
2,6	0,8	25,8
0,1	0,0	9,8
15,7	16,7	68,8

Обед

54-13з	60	60,0	Салат из свеклы отварной с яйцом
54-1с	200	79,0	Щи из свеж.капусты со сметаной
54-11р	100	156,1	Рыба тушеная с овощами
54-6г	150	209,0	Рис отварной
54-21хн	200	65,3	Кисель из ягод
	80	192,0	Хлеб ржаной, пшеничный
790		761,4	

1,8	4,0	4,2
1,5	4,9	5,2
13,7	8,4	6,3
3,6	5,4	36,5
0,1	0,1	16,0
4,0	1,3	41,0
24,8	24,1	109,2

Четверг

Завтрак

54-1г	150	292,0	Запеканка из творога с молочным соусом
54-2гн	200	26,8	Чай с сахаром
	25	109,7	Кондитерское изделие (печенье, вафли)
	25	60,0	Хлеб ржаной, пшеничный
	100	44,5	Фрукт (яблско)
500		533,0	

16,7	15,0	22,5
0,2	0,0	6,5
1,0	2,5	20,8
1,2	0,4	12,9
0,1	0,1	10,8
19,2	18,0	73,5

Обед

54-2з	60	8,5	Овощи в нарезке (огурец)
54-4с	200	93,4	Рассольник домашний
54-6м	90	270,7	Биточек мясной
54-8г	150	118,2	Капуста тушеная
54-1хн	200	81,0	Компот из сухофруктов
	80	192,0	Хлеб ржаной, пшеничный
780		763,8	

0,5	0,1	1,5
1,6	4,6	11,4
15,9	16,3	15,1
3,6	5,0	14,6
0,5	0,0	19,8
4,0	1,3	42,0
26,1	27,3	104,4

Пятница

Завтрак

54-19з	10	75,0	Масло сливочное
54-21р	50	58,0	Котлета рыбная
54-10г	150	169,0	Картофель отварной в молоке
54-4гн	180	68,0	Чай с молоком и сахаром
	40	96,0	Хлеб ржаной, пшеничный
	100	80,8	Фрукт (банан)
530		546,8	

0,1	8,2	0,1
7,1	1,4	4,2
4,5	5,0	26,5
2,5	2,3	9,5
2,0	0,7	20,5
0,4	0,0	19,8
16,6	17,6	80,6

Обед

54-8з	60	59,4	Салат помидор,огурцов с яйцом
162*	250	170,5	Суп молочный с овощами
54-25м	90	118,0	Курица тушеная
54-1г	150	208,0	Макароны отварные
54-11хн	200	32,7	Компот из ягод
	60	144,0	Хлеб ржаной, пшеничный
810		732,6	

1,1	4,5	1,6
4,6	7,4	21,4
12,9	5,6	4,0
5,0	5,3	35,0
0,1	0,1	7,9
3,0	1,0	30,6
26,7	23,9	102,5

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

2 неделя
Понедельник

Завтрак

№ рецептуры	Выход	Кал-ть	Наименование блюда	белки	жиры	углеводы
54-1з	15	53,8	Сыр в нарезке	3,5	4,4	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
	50	120,0	Хлеб ржаной, пшеничный	2,5	0,8	25,8
	100	39,6	Фрукт (апельсин)	0,1	0,0	9,8
Итого:				16,0	16,5	74,5

Обед

№ рецептуры	Выход	Кал-ть	Наименование блюда	белки	жиры	углеводы
54-3з	60	12,8	Овощи в нарезке (помидор)	0,7	0,1	2,3
54-2с	200	86,0	Борщ с капустой и картофелем	1,6	4,3	10,2
54-2м	90	208,0	Гуляш из говядины	14,9	14,9	3,8
54-11г	150	139,4	Картофельное пюре	3,2	5,2	19,8
	200	93,2	Сок	0,5	0,0	22,8
	80	192,0	Хлеб ржаной, пшеничный	4,0	1,3	42,0
Итого:				24,9	25,8	100,9

Вторник

Завтрак

№ рецептуры	Выход	Кал-ть	Наименование блюда	белки	жиры	углеводы
54-2о	180	195,0	Омлет с зеленым горошком	11,4	13,5	7,0
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
	35	84,0	Хлеб ржаной, пшеничный	1,7	0,6	18,0
	100	44,5	Фрукт (яблоко)	0,1	0,1	10,8
Итого:				17,7	17,8	68,3

Обед

№ рецептуры	Выход	Кал-ть	Наименование блюда	белки	жиры	углеводы
54-8з	60	73,0	Салат из капусты с морковью	1,0	5,0	6,0
54-25с	200	110,8	Суп картофельный с горохом	4,1	4,0	14,6
54-13р	100	156,1	Рыба тушеная с овощами	13,7	8,4	6,3
54-6г	150	209,0	Рис отварной	3,6	5,4	36,5
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
Итого:				26,0	24,1	115,1

Среда

Завтрак

№ рецептуры	Выход	Кал-ть	Наименование блюда	белки	жиры	углеводы
54-9м	160	260,4	Жаркое по-домашнему	16,0	15,2	15,8
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
Итого:				19,1	16,0	68,0

Обед

№ рецептуры	Выход	Кал-ть	Наименование блюда	белки	жиры	углеводы
39*	60	73,4	Салат витаминный	0,6	5,0	6,5
54-17с	200	129,6	Суп из овощей с фрикадельками	6,2	5,6	13,6
54-25м	90	118,0	Курица тушеная	12,9	5,6	4,0
541*	150	126,2	Рагу овощное	2,4	6,6	14,3
54-1кн	200	81,0	Компот из сухофруктов	0,5	0,0	19,8
	85	204,0	Хлеб ржаной, пшеничный	4,2	1,4	43,6
Итого:				26,8	24,2	101,8

Четверг

Завтрак

54-1т	150	292,0	Запеканка из творога с молочным соусом	16,7	15,0	22,5
54-2гн	200	26,8	Чай с сахаром	0,2	0,0	6,5
	25	109,7	Кондитерское изделие (печенье, вафли)	1,0	2,5	20,8
	25	60,0	Хлеб ржаной, пшеничный	1,2	0,4	12,9
	100	39,6	Фрукт (апельсин)	0,1	0,0	9,8
	500	528,1		19,2	17,9	72,5

Обед

54-13э	60	60	Салат из свеклы отварной с яйцом	1,8	4,0	4,2
54-4с	200	93,4	Рассольник домашний	1,6	4,6	11,4
439*	90	172,2	Печень говяжья тушеная	11,2	11,4	6,2
54-8г	150	118,2	Капуста тушеная	3,6	5,0	14,6
	200	93,2	Сок	0,5	0,0	22,8
	90	216,0	Хлеб ржаной, пшеничный	4,5	1,5	46,1
	790	753,0		23,2	26,5	105,3

Пятница

Завтрак

54-3г	160	254,7	Макароны отварные с сыром	9,8	11,5	28,0
54-23гн	200	91,2	Кофейный напиток с молоком	3,8	3,5	11,2
	50	120,0	Хлеб ржаной, пшеничный	2,5	0,8	25,8
	100	44,5	Фрукт (яблоко)	0,1	0,1	10,8
	510	510,4		16,2	15,9	75,8

Обед

54-8э	60	73,0	Салат из капусты с морковью	1,0	5,0	6,0
162*	250	170,5	Суп молочный с овощами	4,6	7,4	21,4
54-12р	100	172,1	Тефтели рыбные	12,3	7,9	12,8
54-10г	150	169,0	Картофель отварной в молоке	4,5	5,0	26,5
54-11хн	200	32,7	Компот из ягод	0,1	0,1	7,9
	65	156,0	Хлеб ржаной, пшеничный	3,3	1,0	33,5
	825	773,3		25,8	26,4	108,1

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 _____