



Утверждаю
Генеральный директор ООО "Карелсоцпит"
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

54-1а	15	53,8	Сыр в нарезке	3,5	4,4	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
	50	120,0	Хлеб ржаной, пшеничный	2,5	0,8	25,8
	100	44,5	Фрукт (яблоко)	0,1	0,1	10,8
	565	524,1		16,6	17,3	75,6

Обед

54-3а	60	12,8	Овощи в нарезке (помидор)	0,7	0,1	2,3
54-2с	200	86,3	Борщ с капустой и картофелем	1,6	4,3	10,3
54-4н	90	270,7	Котлета мясная	15,9	16,3	15,1
54-10г	150	169,0	Картофель отварной в молоке	4,5	5,0	26,5
54-1кн	200	81,0	Компот из сухофруктов	0,5	0,0	19,8
	65	156,0	Хлеб ржаной, пшеничный	3,3	1,0	33,5
	765	775,8		26,5	26,7	107,5

Вторник

Завтрак

54-2о	180	195,0	Омлет с зеленым горошком	11,4	13,5	7,0
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
	30	72,0	Хлеб ржаной, пшеничный	1,5	0,5	15,3
	100	80,8	Фрукт (банан)	0,4	0,0	19,8
	555	513,7		17,8	17,6	71,1

Обед

54-8а	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
439*	90	172,2	Печень говяжья тушеная	11,2	11,4	6,2
302*	150	173,8	Каша гречневая	5,9	5,8	24,5
	200	93,2	Сок	0,5	0,0	22,8
	70	168	Хлеб ржаной, пшеничный	3,5	1,2	35,7
	770	791,0		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
54-3гч	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	25,6
0,1	0,0	9,8
15,7	16,7	68,8

Обед

54-13з	60	60,0	Салат из свеклы отварной с яйцом
54-1гс	200	79,0	Щи из свеж.капусты со сметаной
54-11б	100	156,1	Рыба тушеная с овощами
54-6г	150	209,0	Рис отварной
54-23кч	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
54-2гч	200	26,8	Чай с сахаром
	25	109,7	Кондитерское изделие (печенье, вафли)
	25	60,0	Хлеб ржаной, пшеничный
	100	44,5	Фрукт (яблоко)
	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
54-13кч	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
54-4гч	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
102*	250	170,5	Суп молочный с овощами
54-25м	90	118,0	Курица тушеная
54-1г	150	208,0	Макароны отварные
54-13кч	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

54-1а	15	53,8	Сыр в нарезке
54-25а	200	206,0	Каша молочная пшенная
54-23а	200	91,2	Кофейный напиток с молоком
	50	120,0	Хлеб ржаной, пшеничный
	100	39,6	Фрукт (апельсин)
	565	510,6	

3,5	4,4	0,0
6,1	7,8	27,7
3,8	3,5	11,2
2,5	0,8	25,8
0,1	0,0	9,9
16,0	16,5	74,5

Обед

54-3а	60	12,8	Овощи в нарезке (помидор)
54-2с	200	86,0	Борщ с капустой и картофелем
54-2а	90	208,0	Гуляш из говядины
54-11с	150	139,4	Картофельное пюре
	200	93,2	Сок
	80	192,0	Хлеб ржаной, пшеничный
	780	731,4	

0,7	0,1	2,3
1,6	4,3	10,2
14,9	14,9	3,8
3,2	5,2	19,8
0,5	0,0	22,8
4,0	1,3	42,0
24,9	25,8	100,9

Вторник

Завтрак

54-2о	180	195,0	Омлет с зеленым горошком
54-3а	200	41,0	Чай с сахаром, лимон
441*	45	139,1	Выпечное изделие
	35	84,0	Хлеб ржаной, пшеничный
	100	44,5	Фрукт (яблоко)
	560	503,6	

11,4	13,5	7,0
0,2	0,0	10,0
4,3	3,6	22,5
1,7	0,6	18,0
0,1	0,1	10,8
17,7	17,8	68,3

Обед

54-8а	60	73,0	Салат из капусты с морковью
54-25с	200	110,8	Суп картофельный с горохом
54-11а	100	156,1	Рыба тушеная с овощами
54-6с	150	209,0	Рис отварной
54-21а	200	65,3	Кисель из ягод
	70	168,0	Хлеб ржаной, пшеничный
	780	782,2	

1,0	5,0	6,0
4,1	4,0	14,6
13,7	8,4	6,3
3,6	5,4	36,5
0,1	0,1	16,0
3,5	1,2	35,7
26,0	24,1	115,1

Среда

Завтрак

54-9а	160	260,4	Жаркое по-домашнему
54-3а	200	26,8	Чай с сахаром
	50	120,0	Хлеб ржаной, пшеничный
	100	80,8	Фрукт (банан)
	510	488,0	

18,0	15,2	15,8
0,2	0,0	6,5
2,5	0,8	25,8
0,4	0,0	19,8
19,1	16,0	68,0

Обед

39*	60	73,4	Салат витаминный
54-17с	200	129,6	Суп из овощей с фрикадельками
54-25а	90	118,0	Курица тушеная
541*	150	126,2	Рагу овощное
54-1а	200	81,0	Компот из сухофруктов
	85	204,0	Хлеб ржаной, пшеничный
	785	732,2	

0,6	5,0	6,5
6,2	5,6	13,6
12,9	5,6	4,0
2,4	6,6	14,3
0,5	0,0	19,8
4,2	1,4	43,6
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

54-13а	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	Макаронны 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

54-8з	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
54-11жн	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

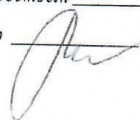
В процессе изготовления продукции не используются: пищевые добавки, биологически-активные добавки, компоненты, полученные с применением генно-модифицированных организмов.

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 _____





Утверждаю
Генеральный директор ООО "Карелсоцпит"
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

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

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

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

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

54-19а	10	75,0	Масло сливочное	0	8,2	0,1
54-5м	100	146,1	Котлета из курицы с соусом	15,2	4,0	12,4
54-11г	150	139,4	Картофельное пюре	3,2	5,2	19,8
54-3гн	200	26,8	Чай с сахаром	0,2	0,0	6,5
	60	144,0	Хлеб ржаной, пшеничный	3,1	1,0	30,7
	100	39,6	Фрукт (апельсин)	0,1	0,0	9,8
	620	570,9		21,8	18,4	79,3

Обед

54-14а	100	122,3	Салат из свеклы с курагой, изюмом	1,7	5,3	16,7
54-1с	250	88,5	Щи из свеж. капусты со сметаной	1,8	6,1	6,6
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
	80	192,0	Хлеб ржаной, пшеничный	4,0	1,3	42,0
	930	906,3		28,1	29,4	133,0

Четверг

Завтрак

54-1г	200	378,1	Запеканка из творога с молочным соусом	20,1	19,7	30,0
54-2гн	200	26,8	Чай с сахаром	0,2	0,0	6,5
	30	86,0	Кондитерское изделие (печенье, вафли)	0,6	2,0	16,7
	30	72,0	Хлеб ржаной, пшеничный	1,5	0,5	15,3
	100	44,5	Фрукт (яблоко)	0,1	0,1	10,8
	560	607,4		22,5	22,3	79,3

Обед

54-3а	100	21,4	Овощи в нарезке (помидор)	1,0	0,2	3,9
54-4с	250	116,8	Рассольник домашний	2,0	5,7	14,3
54-6м	100	300,5	Биточек мясной	17,7	18,1	16,7
54-8г	180	141,6	Капуста тушеная	4,2	6,0	17,7
54-1хн	200	81,0	Компот из сухофруктов	0,5	0,0	19,8
	90	216,0	Хлеб ржаной, пшеничный	4,5	1,5	46,1
	920	877,3		29,9	31,5	118,5

Пятница

Завтрак

54-19а	10	75,0	Масло сливочное	0	8,2	0,1
54-21р	100	105,6	Котлета рыбная с соусом	11,4	2,8	8,7
54-10г	150	169,0	Картофель отварной в молоке	4,5	5,0	26,5
54-4гн	200	75,7	Чай с молоком и сахаром	2,8	2,5	10,5
	50	120,0	Хлеб ржаной, пшеничный	2,5	0,8	25,8
	100	80,8	Фрукт (банан)	0,4	0,0	19,8
	610	626,1		21,6	19,3	91,4

Обед

39*	100	111,5	Салат витаминный	1,0	7,1	10,9
162*	250	170,5	Суп молочный с овощами	4,6	7,4	21,4
54-25м	120	165,6	Курица тушеная	16,1	8,8	5,5
54-1с	180	249,2	Макаронны отварные	5,9	6,4	42,0
54-11кн	200	32,7	Компот из ягод	0,1	0,1	7,9
	80	168,0	Хлеб ржаной, пшеничный	3,5	1,2	35,7
	930	897,5		31,2	31,0	123,4

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

2 неделя

Понедельник

Завтрак

54-2к	20	71,7	Сыр в нарезке	4,7	5,9	0,0
54-2н	200	206,0	Каша молочная пшеничная	6,1	7,8	27,7
54-23н	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

54-2а	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
54-21г	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
54-2н	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

54-3а	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-Ег	180	250,9	Рис отварной	4,3	8,5	43,8
54-21ан	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

54-4а	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
54-3н	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
54-2м	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

54-13з	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	Макаронные изделия 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

54-8з	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
54-11ж	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 рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций, Новосибирск 2021

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

Зав. производством _____
 Бухгалтер _____