



Согласовано

Директор

*М.И. Кудрявцев*Утверждаю
Генеральный директор ООО "Карелсоцпит"
Федулин Р.А.

МЕНЮ ЗАВТРАКОВ
для обучающихся по программе АСП
Возрастная категория 12 лет и старше

№ рецептуры	Выход	Кал-ть	Наименование блюда	Пищевые вещества, г		
				белки	жиры	углеводы
1 неделя						
Понедельник						
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
54-21п	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
Вторник						
54-2а	200	214,0	Омлет с зеленым горошком	12,9	15,3	6,3
54-3п	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
Среда						
54-19з	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
54-3п	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
Четверг						
54-1т	200	378,1	Запеканка из творога с молочным соусом	20,1	19,7	30,0
54-2п	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
Пятница						
54-19з	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
54-4п	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

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

2 неделя

Понедельник

№ рецептуры	Выход	Кал-ть	Наименование блюда	белки	жиры	углеводы
54-1а	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

Вторник

№ рецептуры	Выход	Кал-ть	Наименование блюда	белки	жиры	углеводы
54-2б	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

Среда

№ рецептуры	Выход	Кал-ть	Наименование блюда	белки	жиры	углеводы
54-5к	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

Четверг

№ рецептуры	Выход	Кал-ть	Наименование блюда	белки	жиры	углеводы
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	39,6	Фрукт (апельсин)	0,1	0,0	9,8
560 602,5				22,5	22,2	78,3

Пятница

№ рецептуры	Выход	Кал-ть	Наименование блюда	белки	жиры	углеводы
54-3г	200	360,7	Макаронные отварные с сыром	14,4	17,1	37,3
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
550 616,4				20,8	21,5	85,1

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

