

Согласовано:

МАОУ «ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР №2»



Директор

М. Б. Гайсина

Утверждаю:

ООО «Успех»



Директор

Н. В. Фролова

МЕНЮ
для организации питания обучающихся

Меню приготавливаемых блюд возрастная категория от 7 лет до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
		Б	Ж	У		
день1						
Завтрак(1-й вариант) -						
Блины	130	9,7	10,9	35,0	270,0	256
Топпинг (молочный, фруктовый, варенье, джем)	40	3,5	3,7	4,5	55,0	334,327
Яблоко	130	2,1	0,5	18,0	108,5	пр
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
Итого завтрак:	500	15	15,2	67	470	
Обед (2-й вариант)						
Свекольник	200	3,9	4,5	22,0	140,0	98
Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,9	349
Хлеб ржаной	40	2,0	0,0	15,0	68,0	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
Плов	240	16,23	18,60	26,00	325	265
Итого обед:	720	25,4	23,2	102,7	705,9	
день2						
Завтрак(1-й вариант)						
Макаронные изделия отварные	150	3,4	3,6	33,0	178,0	202
Котлета рубленая из кур, запеченная томатным соусом	110	13,5	16,0	7,5	180,0	294/248
Хлеб пшеничный	40	2,0	0,0	19,4	92,4	пр
Чай с лимоном	200/10	0,2	0,0	9,0	38,0	377
Итого завтрак:	510	19,1	19,6	68,9	488,4	
Обед (2-й вариант)						
Суп картофельный с бобовыми	200	8,0	11,2	7,0	159,0	102
Пельмени мясные отварные	180	9,1	10,5	36,0	274,0	392
Соус томатный	40	0,4	1,8	2,4	28,0	248
Компот из свежих плодов	200	0,17	0,04	25,0	98,5	342
Хлеб ржаной	40	2,0	0,0	15,0	68,0	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
Итого обед:	700	22,7	23,5	101,4	703,5	
день3						
Завтрак(1-й вариант)						
Каша жидкая молочная из манной крупы	180/5	10,5	12,0	39,0	306,0	181
Йогурт	115	2,8	3,9	15,6	104,7	пр
Чай фруктовый с сахаром (каркаде)	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
Итого завтрак:	500	13,5	15,9	63,7	446,7	
Обед (2-й вариант)						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,8	7,3	10,0	150,0	88
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	3,2	28,0	200,0	171
Котлета мясная по "домашнему" с соусом томатным	110	4,9	5,1	9,2	101	104/248
Напиток из плодов шиповника	200	1,50	0,50	22,0	111,0	350
Хлеб ржаной	40	2,0	0,0	15,0	68,0	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр

день 4						
Завтрак(1-й вариант)						
Омлет натуральный	200	9,5	12,0	25,0	266,0	212
Горошек зеленый консервированный	30	0,9	0,1	2,0	18,0	пр
Кондитерское изделие	30	1,7	3,0	10,5	75,8	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	20,0	76,0	пр
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
Итого завтрак:	500	15	15	67	472	
Обед (2-й вариант)						
Рассольник Ленинградский	200	3,70	6,80	12,30	104,00	96
Картофельное пюре/ картофель в молоке	150	5,4	9,2	28,0	223,6	127/128
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	12,5	9,0	4,7	155,0	374
Кисель из сока плодового	200	0,2	0,1	20	81	324
Хлеб ржаной	40	2,0	0,0	15,0	68,0	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
Итого обед:	730	26,8	25,1	96,0	707,6	
день 5						
Завтрак(1-й вариант)						
Запеканка рисовая с творогом	220	10,5	4,9	39,0	243,0	253
Топпинг (молочный, фруктовый, варенье, джем)	40	3,5	4,0	4,5	55,0	334,327
Масло сливочное шоколадное порциями	10	0,1	7,3	0,1	65,8	14
Батон	20	1,7	0,5	17,0	87,0	пр
Чай с лимоном	200/10	0,2	0,0	9,0	38,0	377
Итого завтрак:	510	16,0	16,7	69,6	488,8	
Обед (2-й вариант)						
Борщ с капустой и картофелем	200	2,5	3,9	4,3	64,0	82
Рис отварной	150	5,4	5,6	33,0	200,0	304
Тефтели	110	10,3	13,4	12,5	206,0	278
Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	90,0	349
Хлеб ржаной	40	2,0	0,0	15,0	68,0	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
Итого обед:	740	23,5	23,0	104,4	704,0	
день 6						
Завтрак(1-й вариант)						
Спагетти	200	5,4	5,6	38,0	228,0	202
Соус балоньезе	100	9,0	9,0	20,0	206,0	2295
Чай фруктовый(каркале) с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
Итого завтрак:	500	15	15	67	470	
Обед (2-й вариант)						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,9	7,3	15,0	145,0	88
Пюре из бобовых с маслом	150	6,3	5,3	23,0	165,0	199
Ежики с соусом	110	6,5	10,5	12	142	605/248
Компот из свежемороженых ягод	200	0,17	0,04	25,0	98,5	342
Хлеб ржаной	40	2,0	0,0	15,0	68,0	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
Итого обед:	740	21,9	23,1	106,0	694,5	
день 7						
Завтрак(1-й вариант)						
Пельмени мясные отварные	200	11,1	10,8	41,0	298,6	392
Соус томатный	50	0,6	2,2	2,9	48,0	248
Бутерброт с джемом или повидлом (40/10)	50	2,5	2,0	17,0	87,0	2
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
Итого завтрак:	500	14,4	15,0	70,0	469,6	
Обед						
Обед (2-й вариант)						
Свекольник	200	3,9	4,5	22,0	144,0	98
Плов из птицы	240	16,23	18,60	26,00	322	291
Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0,0	23,7	96,0	348
Хлеб ржаной	40	2,0	0,0	15,0	68,0	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
Итого обед:	720	25,4	23,1	102,7	706,0	
день 8						
Завтрак(1-й вариант)						
Сырники	160	10,00	11,00	39,50	310,00	219
Топпинг (молочный, фруктовый, варенье, джем)	40	3,5	3,7	4,5	55,0	334,327
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай с лимоном	200/10	0,2	0,0	9,0	38,0	377
Итого завтрак:	510	15,1	15,0	69,0	475,3	
Обед (2-й вариант)						

Азу с картофелем	240	14,5	11,5	36,0	310,0	259
Кисель	200	0,00	0,00	25,6	106,0	354
Хлеб ржаной	40	2,0	0,0	15,0	68,0	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
Итого обед:	720	22,0	23,5	101,1	705,0	
день 9						
Завтрак(1-й вариант)						
Блины /панкейки	130	9,7	10,9	35,0	270,0	256
Топпинг (молочный,фруктовый, варенье, джем)	40	3,5	4,0	4,5	55,0	334,327
Яблоко	130	2,1	0,5	18,0	108,5	пр
Чай фруктовый с сахаром	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377
Итого завтрак:	500	15,6	15,5	69,8	483,2	
Обед (2-й вариант)						
Суп с рыбными консервами	200	3,2	6,5	17,0	144,0	87
Манты с (соусом в ассортименте)	220	15,0	17,0	31,0	322,0	392
Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,9	349
Хлеб ржаной	40	2,0	0,0	15,0	68,0	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
Итого обед:	700	23,50	23,60	102,67	706,90	
день 10						
Завтрак(1-й вариант)						
Каша молочная Дружба	200	8,5	12,5	22,0	264,0	175
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Бутерброт с сыром (30/10)	40	5,1	3,0	21,0	91,0	3
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
Итого завтрак:	540	15,1	15,9	68,1	463,3	
Обед (2-й вариант)						
Суп-лапша домашняя	200	2,10	6,50	23,00	170,00	113
Жаркое по- домашнему с мясом	240	16,0	15,0	20,0	296,0	259
Компот из свежемороженых ягод	200	0,17	0,04	25,0	98,5	342
Хлеб ржаной	40	2,0	0,0	15,0	68,0	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
Итого обед:	720	23,3	21,5	99,0	708,5	
Итого завтрак		154,0	158,6	679,3	4726,7	
Итого обед		234,17	225,82	1016,09	7047,90	
Среднее значение завтрака за период						
		15,4	15,9	67,9	472,0	
Среднее значение обед за период						
		23	23	101	705	