

Согласовано:

МОУ «СОШ № 30 им.П.М.Коваленко»

Директор

С.Е. Калашников

Утверждаю:

ООО «УСПЕХЪ»

Директор

Н.В. Фролова

Меню приготавливаемых блюд возрастная категория от 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
		Б	Ж	У		
день 1						
Завтрак(1-й вариант)						
Блины	195	13,0	13,0	40,0	320,0	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:	565	19	17,2	72	520	
Обед (2-й вариант)						
Свекольник	250	4,5	5,6	28,0	188,0	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	270	18,00	22,00	33,00	399	265
Итого обед:	800	27,8	27,7	115,7	827,9	
день 2						
Завтрак(1-й вариант)						
Макаронные изделия отварные	190	3,4	3,6	42,0	235,0	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	рп
Чай с лимоном	200/10	0,2	0,0	9,0	38,0	377
Итого завтрак:	550	19,1	19,6	77,9	545,4	
Обед (2-й вариант)						
Суп картофельный с бобовыми	250	8,0	11,2	7,0	159,0	102
Пельмени мясные отварные	220	13,0	13,0	50,0	375,0	392
Соус томатный	50	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:	800	26,6	26,0	115,4	804,5	
день 3						
Завтрак(1-й вариант)						
Каша жидкая молочная из манной крупы	220/5	15,0	16,0	51,0	399,0	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:	550	18,0	19,9	75,7	539,7	
Обед (2-й вариант)						
Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,8	9,1	15,0	200,0	88
Каша гречневая рассыпчатая	180	5,4	4,0	36,0	240,0	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
Итого обед:	820	20,6	18,7	113,2	796,0	
день 4						
Завтрак(1-й вариант)						
Омлет натуральный	250	12,5	15,5	35,0	335,0	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:	550	18	19	77	541	
Обед (2-й вариант)						
Рассольник Ленинградский	250	4,60	8,50	13,40	178,00	96
Картофельное пюре/ картофель в молоке	180	6,5	11,0	45,0	265,0	127/128
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	12,5	9,0	4,7	140,0	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:	810	28,8	28,6	114,1	808,0	
день 5						
Завтрак(1-й вариант)						
Запеканка рисовая с творогом	250	12,5	12,0	45,0	328,0	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:	560	18,0	23,8	75,6	573,8	
Обед (2-й вариант)						
Борщ с капустой и картофелем	250	4,5	6,3	5,3	106,7	82
Рис отварной	180	6,4	6,6	43,0	269,4	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:	820	26,5	26,4	115,5	816,1	
день 6						
Завтрак(1-й вариант)						
Спагетти	250	7,4	7,5	46,4	305,0	202
Соус балоньезе	100	9,0	9,0	20,0	206,0	2295
Чай фруктовый(каркаде) с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
Итого завтрак:	550	17	17	76	547	
Обед (2-й вариант)						
Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,9	10,3	20,0	201,0	88
Пюре из бобовых с маслом	180	10,0	6,7	28,0	231,0	199
Ежики с соусом	110	6,5	10,5	12	142	605/248
Компот из свежемороженных 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:	820	27,6	27,5	116,0	816,5	

день 7						
Завтрак(1-й вариант)						
Пельмени мясные отварные	250	15,1	14,5	48,0	377,0	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:	550	18,4	18,7	77,0	548,0	
Обед						
Обед (2-й вариант)						
Свекольник	250	4,5	5,6	28,0	188,4	98
Плов из птицы	260	17,50	21,50	33,00	405	291
Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0,0	23,7	96,0	348
Хлеб ржаной	50	2,2	0,0	17,0	70,0	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
Итого обед:	800	27,5	27,1	117,7	835,4	
день 8						
Завтрак(1-й вариант)						
Сырники	200	13,00	14,20	45,00	379,80	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	18,1	18,2	74,5	545,1	
Обед (2-й вариант)						
Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3,50	13,00	10,50	176,00	112
Азу с картофелем	260	18,5	14,5	46,1	388,4	259
Кисель	200	0,00	0,00	25,6	106,0	354
Хлеб ржаной	50	2,2	0,0	17,0	70,0	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
Итого обед:	800	27,2	27,5	115,2	816,4	
день 9						
Завтрак(1-й вариант)						
Блины /панкейки	195	13,0	13,0	40,0	320,0	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:	565	18,9	17,6	74,8	533,2	
Обед (2-й вариант)						
Суп с рыбными консервами	250	4,2	7,5	19,0	159,5	87
Манты с соусом(в ассортименте)	250	18,0	20,0	41,0	416,0	392
Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,9	349
Хлеб ржаной	50	2,2	0,0	17,0	70,0	пр
Хлеб пшеничный	50	3,2	0,0	17,0	78,0	пр
Итого обед:	800	27,90	27,60	117,67	820,40	
день10						
Завтрак(1-й вариант)						
Каша молочная Дружба	250	10,5	14,5	32,0	345,0	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:	590	17,1	17,9	78,1	544,3	
Обед (2-й вариант)						
Суп-лапша домашняя	250	3,20	7,50	26,00	191,50	113
Жаркое по- домашнему с мясом	260	19,0	20,0	30,0	386,0	259
Компот из свежемороженных ягод	200	0,17	0,04	25,0	98,5	342
Хлеб ржаной	50	2,2	0,0	17,0	70,0	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
Итого обед:	800	27,6	27,5	114,0	822,0	
Итого завтрак		181,1	188,1	757,2	5436,9	

Итого обед		268,01	264,72	1154,32	8163,20	
Среднее значение завтрака за период		18,0	18,8	76,0	544,0	
Среднее значение обед за период		27	27	115	816	