

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор школы

*А.А. Сергеева*



**УТВЕРЖДАЮ:**

Индивидуальный предприниматель

«    »    2023г



И.Ш. Мамыкина

# ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

(2 НЕДЕЛИ, 10 ДНЕЙ)

Возрастная категория с 7 до 11 лет

## Меню приготовляемых блюд на 2023 г. (с 7 до 11 лет)

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I День I	завтрак	200	3,54	5,92	34,11	234,00	№ 204
		200	0,13	0,04	12,47	51,00	№ 377
		40	3,2	0,56	13,47	72,00	ПР
		25	1,08	4,83	21,27	129,00	ПР
		200	0,8	0,00	22,6	92,00	ПР
		665	8,75	11,35	103,92	578,00	
		60	0,84	6,02	4,37	75,00	№ 67
		200	1,55	4,27	7,00	73,00	№ 88
		90	9,58	25,37	40,60	378,00	№ 260
		150	13,82	6,16	31,65	237,00	№ 199
обед	Сок	200	0,75	0,00	20,57	85,00	ПР
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,84	20,21	108,00	ПР
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	8,50	52,00	ПР
	780	33,04	43,32	132,90	1008,00		
	1445	41,79	54,67	236,820	1586,000		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>							

## Меню приготовляемых блюд на 2023 г. (с 7 до 11 лет)

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
	Каша рассыпчатая рисовая	150	7,95	8,36	37,69	258,00	№ 171
завтрак	Котлета мясная с куриным филе	90	13,12	19,99	10,33	274,00	№ 268
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	115,00	№ 342
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72,00	ПР
	<b>итого за завтрак</b>	<b>480</b>	<b>24,43</b>	<b>29,07</b>	<b>89,37</b>	<b>719,00</b>	
обед	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,020	7,00	ПР
	Суп картофельный с крупой (уха)	200	1,85	2,050	15,29	87,00	№ 101
	Птица жареная	90	6,31	9,05	41,69	313,00	№ 293
	Картофельное пюре	150	2,95	3,99	19,60	126,00	№ 128
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	18,16	73,00	№ 349
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,84	20,21	108,00	ПР
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	8,50	52,00	ПР
	<b>итого за обед</b>	<b>780</b>	<b>18,09</b>	<b>16,65</b>	<b>124,47</b>	<b>766,00</b>	
<b>итого за день</b>	<b>1260</b>	<b>42,52</b>	<b>45,720</b>	<b>213,840</b>	<b>1485,000</b>		

## Меню приготовляемых блюд на 2023 г. (с 7 до 11 лет)

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200	14,23	12,12	56	540	№ 223
	Чай с сахаром	200	0,08	0,03	12,69	51,00	№ 376
завтрак	Хлеб ржанушка	40	3,2	0,56	13,47	72,00	ПП
	<b>итого за завтрак</b>	<b>440</b>	<b>17,51</b>	<b>12,71</b>	<b>82,16</b>	<b>663,00</b>	
Обед	Салат из картофеля	60	1,07	3,160	7,77	64,00	№ 35
	Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115,00	№ 108
	Фрикадельки в соусе	100	8,22	11,00	50,06	274,00	№ 280
	Капуста тушеная	150	3,17	3,63	12,66	96,00	№ 321
	Кисель из концентрата	200	0,12	0,11	15,30	50,00	№ 352
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,84	20,21	108,00	ПП
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	8,50	52,00	ПП
<b>итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>21,93</b>	<b>23,07</b>	<b>129,53</b>	<b>759,00</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1230</b>	<b>39,44</b>	<b>35,780</b>	<b>211,690</b>	<b>1422,000</b>	

### Менюготавливаемых блюд на 2023 г. (с 7 до 11 лет)

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4	Жаркое по-домашнему	200	19,44	21,70	19,90	354,00	№ 259
		200	0,13	0,04	12,47	51,00	№ 377
		40	3,2	0,56	13,47	72,00	ПР
		<b>440</b>	<b>22,77</b>	<b>22,30</b>	<b>45,84</b>	<b>477,00</b>	
завтрак	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,64	4,24	5,730	68,00	№ 40
		200	1,84	3,700	9,76	80,00	№ 98
		150	4,82	2,030	37,69	258,00	№ 171
		90	13,61	19,23	44,65	346,00	№ 250
обед	Каша рассыпчатая гречневая	200	0,75	0,00	20,57	85,00	ПР
		60	4,80	0,84	20,21	108,00	ПР
		20	1,70	0,66	8,50	52,00	ПР
		<b>780</b>	<b>29,16</b>	<b>30,70</b>	<b>147,11</b>	<b>997,00</b>	
<b>итого за обед</b>	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1220</b>	<b>51,93</b>	<b>53,000</b>	<b>192,950</b>	<b>1474,000</b>	

## Меню приготавливаемых блюд на 2023 г. (с 7 до 11 лет)

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5  завтрак	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,00	№ 309
	Гуляш из куриного филе	90	22,04	20,12	5,36	189,00	№ 290
	Чай фруктовый	200	0,13	0,04	12,47	51,00	№ 377
	хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72,00	ПР
	<b>итого за завтрак</b>	<b>480</b>	<b>30,89</b>	<b>25,24</b>	<b>57,75</b>	<b>480,00</b>	
обед	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	56,00	ПР
	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,070	9,58	86,00	№ 96
	Минтай тушеный с овощами	105	10,99	4,570	4,36	103,00	№ 229
	Картофельное пюре	150	2,95	3,99	19,60	126,00	№ 128
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	18,16	73,00	№ 349
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,84	20,21	108,00	ПР
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	8,50	52,00	ПР
<b>итого за обед</b>	<b>1275</b>	<b>54,08</b>	<b>44,710</b>	<b>142,780</b>	<b>604,00</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1275</b>	<b>54,08</b>	<b>44,710</b>	<b>142,780</b>	<b>1084,000</b>	

## Меню приготовляемых блюд на 2023 г. (с 7 до 11 лет)

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6  завтрак	Каша вязкая молочная из риса	200	5,71	10,33	40,9	280	№ 174
	Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140,00	№ 382
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	ПР
	Хлеб рабинушка	40	3,2	0,56	13,47	72,00	ПР
	Кондитерское изделие	25	1,08	4,83	21,27	129,00	ПР
	<b>итого за завтрак</b>		<b>475</b>	<b>13,61</b>	<b>26,40</b>	<b>99,59</b>	<b>687,00</b>
обед	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,720	111,00	№ 75
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	3,630	9,56	77,00	№ 82
	Каша рассыпчатая перловая	150	5,34	3,09	37,70	257,00	№ 171
	Зразы рубленые, с соусом	100	4,25	11,57	49,58	327,00	№ 274, №331
	Кисель из концентрата	200	0,12	0,11	15,30	50,00	№ 352
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,84	20,21	108,00	ПР
Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	8,50	52,00	ПР	
<b>итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>19,09</b>	<b>19,96</b>	<b>154,57</b>	<b>982,00</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1265</b>	<b>32,70</b>	<b>46,360</b>	<b>254,160</b>	<b>1669,000</b>	

### Меню приготовляемых блюд на 2023 г. (с 7 до 11 лет)

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7	Омлет натуральный	200	7,99	15,59	3,30	296,00	№ 210
	Чай с сахаром	200	0,08	0,03	12,69	51,00	№ 376
	Хлеб ржанушка	40	3,2	0,56	13,47	72,00	ПР
<b>итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>11,27</b>	<b>16,18</b>	<b>29,46</b>	<b>419,00</b>	
обед	Салат картофельный с соевым огурцом	60	1,05	3,71	5,55	60,00	№ 42
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,27	3,99	7,32	76,00	№ 99
	Пюре из гороха с маслом	150	13,82	6,16	31,65	237,00	№ 199
	Гуляш из куриного филе	90	22,04	20,12	5,36	189,00	№ 290
	Сок	200	0,75	0,00	20,57	85,00	ПР
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,84	20,21	108,00	ПР
Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	8,50	52,00	ПР	
<b>итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>45,43</b>	<b>35,48</b>	<b>99,16</b>	<b>807,00</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1220</b>	<b>56,7</b>	<b>51,66</b>	<b>128,62</b>	<b>1226</b>	



## Меню приготавливаемых блюд на 2023 г. (с 7 до 11 лет)

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8 завтрак	Плов из говядины	200	18,48	11,11	31,87	406,00	№ 265
	Чай фруктовый	200	0,13	0,04	12,47	51,00	№ 377
	хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72,00	ПП
<b>итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>21,81</b>	<b>11,71</b>	<b>57,81</b>	<b>529,00</b>	
обед	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,00	№ 67
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,06	3,96	14,40	109,00	№ 102
	Жаркое по-домашнему	200	19,44	21,70	19,90	354,00	№ 259
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	18,16	73,00	№ 349
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,84	20,21	108,00	ПП
Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	8,50	52,00	ПП	
<b>итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>30,84</b>	<b>33,18</b>	<b>85,54</b>	<b>771,00</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1180</b>	<b>52,65</b>	<b>44,89</b>	<b>143,35</b>	<b>1300</b>	

## Меню приготавливаемых блюд на 2023 г. (с 7 до 11 лет)

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
	Картофельное пюре	150	2,95	3,99	19,60	126,00	№ 128
завтрак	Котлеты рыбные	90	11,77	13,82	14,38	229,00	№ 234
	Сок в коробке	200	0,75	0	20,57	85,00	ПР
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72,00	ПР
	Фрукт	200	0,8	0,00	22,6	92,00	ПР
	<b>итого за завтрак</b>	<b>680</b>	<b>19,47</b>	<b>18,37</b>	<b>90,62</b>	<b>604,00</b>	
обед	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	56,00	ПР
	Суп картофельный с крупой	200	1,85	2,050	15,29	87,00	№ 101
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,520	26,45	168,00	№ 309
	Тефтели с соусом	100	6,32	14,64	40,56	302,00	№ 279
	Кисель из концентрата	200	0,12	0,11	15,30	50,00	№ 352
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,84	20,21	108,00	ПР
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	8,50	52,00	ПР
<b>итого за обед</b>	<b>790</b>	<b>21,45</b>	<b>28,16</b>	<b>130,93</b>	<b>823,00</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1470</b>	<b>40,920</b>	<b>46,530</b>	<b>221,55</b>	<b>1427,00</b>	

## Меню приготовляемых блюд на 2023 г. (с 7 до 11 лет)

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 10	завтрак	150	4,82	2,030	37,69	258,00	№ 171	
		Каша рассыпчатая гречневая						
		90	13,82	18,43	13,06	274,00	№ 294	
		Котлета рубленая из курицы						
		200	0,16	0,16	27,88	115,00	№ 342	
		Компот из свежих фруктов						
		40	3,2	0,56	13,47	72,00	ПП	
		Хлеб пшеничный						
		<b>480</b>	<b>22,00</b>	<b>21,18</b>	<b>92,10</b>	<b>719,00</b>		
		<b>итого за завтрак</b>						
обед	Салат из картофеля	60	1,07	3,160	7,77	64,00	№ 35	
	Суп из овощей	200	1,27	3,990	7,32	76,00	№ 99	
	Плов из курицы	220	21,96	26,58	36,43	473,00	№ 291	
	Сок	200	0,75	0,00	20,57	85,00	ПП	
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,84	20,21	108,00	ПП	
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	8,50	52,00	ПП	
<b>итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>31,55</b>	<b>35,23</b>	<b>100,80</b>	<b>858,00</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1240</b>	<b>53,55</b>	<b>56,410</b>	<b>192,900</b>	<b>1577,00</b>		