



"Утверждено"

Генеральный директор ООО "Соколов"

Д.Н.Урвачев

"07.11.2023"



"Согласовано"

Директор MAOU лицей №18

Баканова А. А.

"07.11.2023"

**Меню основного организованного питания
учащихся средних образовательных учреждений г. Калининграда и Калининградской области
возрастная категория от 12 лет
2023-2024 г.**

г. Калининград

Возрастная градация : от 12 лет; 50-60 % от суточного рациона

	Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
01 день понедельник (1 неделя)							

Завтрак

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,74	6,78	32,48	209,85
2	Бутерброд с вареной колбасой и сыром 1/60	1201	60	6,54	11,35	15,26	189,30
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	3,50	2,89	14,03	96,12
4	Фрукт свежий (яблоко)	338M	100	0,40	0,40	10,00	47,00
Итого за _Завтрак			555	23,20	19,06	74,77	542,27

Обед

1	Салат из моркови с кукурузой 1/100	1824	100	1,34	4,07	7,53	72,07
2	Суп-харчо по-домашнему на бульоне 1/250	1275	250	5,54	8,11	21,75	182,14
3	Азу с курицей 1/250	945	250	17,92	20,39	38,29	408,31
4	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,39	0,08	22,41	91,94
5	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,20	0,20	10,40	48,20
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	1,20	0,20	10,40	48,20
Итого за Обед			820	27,59	33,05	110,77	850,85
<i>Всего:</i>				50,79	52,11	185,54	1 393,12

02 день вторник (1 неделя)

Завтрак

1	Пудинг творожный с изюмом и молочным ванильным соусом 1/150/50	922	200	24,93	14,95	34,22	371,17
---	--	-----	-----	-------	-------	-------	--------

2	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,17	0,04	15,19	61,75
3	Фрукт свежий (апельсин)	338М	100	1,00	0,20	8,00	43,00
4	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,10	7,25	0,14	66,21
5	Хлеб пшеничный 1/40	ПР	40	2,40	0,40	20,80	96,40
<i>Итого:</i>			555	28,60	22,84	78,35	638,53

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,25	6,09	7,12	88,30
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439	250	5,08	8,68	13,52	152,51
3	Мясо тушеное (свинина) 1/90	123	100	15,23	16,49	3,94	225,09
4	Каша гречневая с маслом 1/180	1680	180	8,25	6,14	42,93	260,01
5	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,22	0,02	14,79	60,17
6	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,20	0,20	10,40	48,20
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	1,20	0,20	10,40	48,20
<i>Итого:</i>			850	32,43	37,82	103,09	882,47
<i>Всего:</i>				61,03	60,66	181,44	1521,00

03 день среда (1 неделя)

Завтрак

1	Омлет с сыром 1/200	1425	200	24,61	23,99	7,44	344,12
2	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,20	0,20	10,40	48,20
3	Бутерброд с маслом 1/30	127	30	1,74	7,75	9,88	116,23
4	Какао с молоком 1/200	1707	200	4,44	3,43	16,92	116,29

5	Фрукт свежий (яблоко)	338М	100	0,40	0,40	10,00	47,00
<i>Итого:</i>			550	32,39	35,77	54,64	671,85

Обед

1	Салат из свеклы с сыром 1/100	1422	100	4,35	7,88	9,63	126,82
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/250	1758	250	9,80	7,19	27,60	214,34
3	Котлета рыбная в соусе 1/90	234	90	2,80	5,96	15,68	127,52
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720	180	4,08	5,89	27,53	179,41
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,00	0,00	26,00	104,00
6	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,20	0,20	10,40	48,20
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	1,20	0,20	10,40	48,20
<i>Итого:</i>			860	23,43	27,32	127,23	848,50
<i>Всего:</i>				55,82	63,09	181,87	1520,35

04 день четверг (1 неделя)

Завтрак

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1694	200	4,88	6,21	21,66	162,02
2	Бутерброд с маслом и сыром 1/50	35	50	5,98	11,24	12,86	176,52
3	Чай заварной с молоком 1/200	1665	200	1,81	1,50	11,86	68,18
4	Фрукт свежий (мандарин)	338М	100	0,80	0,20	7,50	38,00
<i>Итого:</i>			550	27,11	30,87	109,94	825,97

Обед

1	Винегрет овощной 1/100	462	100	1,29	8,13	7,91	109,97
---	------------------------	-----	-----	------	------	------	--------

2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442	250	5,12	8,69	10,35	140,10
3	Плов с отварной птицей 1/250	291	250	23,16	20,72	38,41	432,72
4	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	1,01	1,39	24,98	116,48
5	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,20	0,20	10,40	48,20
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	1,20	0,20	10,40	48,20
<i>Итого:</i>			840	32,98	39,33	102,45	895,66
<i>Всего:</i>				60,09	70,20	212,39	1721,63
05 день пятница (1 неделя)							

Завтрак

1	Запеканка творожная с ягодным соусом 1/150/50	1755	200	24,44	17,70	54,72	475,92
2	Хлеб пшеничный 1/50	ПР	50	3,00	0,50	26,00	120,50
3	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,11	0,10	8,81	36,58
4	Фрукт свежий (яблоко)	338М	100	0,40	0,40	10,00	47,00
<i>Итого:</i>			550	27,95	18,70	99,53	680,00

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	100	1,57	4,09	6,63	69,61
2	Суп гороховый на бульоне 1/250	1764	250	9,20	8,29	19,66	190,02
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/250	1728	250	20,77	26,81	37,39	473,89
4	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,39	0,33	22,46	94,38
5	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,20	0,20	10,40	48,20
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	1,20	0,20	10,40	48,20

<i>Итого:</i>				840	34,33	39,91	106,94	924,29
<i>Всего:</i>					62,28	58,61	206,47	1604,29
	Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
01 день понедельник (2 неделя)								

Завтрак

1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/200	1178	200	6,51	6,78	30,38	208,53
2	Бутерброд с вареной колбасой и сыром 1/60	1201	60	6,54	11,35	15,26	189,30
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	3,50	2,89	14,03	96,12
4	Фрукт свежий (яблоко)	338М	100	0,40	0,40	10,00	47,00
Итого за _Завтрак			560	16,95	21,41	69,66	540,95

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/100	1422	100	1,48	6,10	7,53	90,98
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442	250	5,12	8,69	10,35	140,10
3	Гуляш из курицы 1/100	1716	100	12,48	17,22	2,80	216,09
4	Макаронны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,28	5,44	55,17	302,72
5	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,65	0,31	27,45	115,15
6	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,20	0,20	10,40	48,20
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	1,20	0,20	10,40	48,20
Итого за Обед			850	30,41	38,15	124,10	961,42
<i>Всего:</i>				47,36	59,56	193,76	1 502,37

02 день вторник (2 неделя)

Завтрак

1	Каша молочная Дружба с изюмом 1/200	192	200	3,89	4,17	22,52	143,14
2	Фрукт (банан)	338М	100	17,50	17,41	29,31	343,96

3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,17	0,04	15,19	61,75
4	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,10	7,25	0,14	66,21
5	Хлеб пшеничный 1/40	ПР	40	2,40	0,40	20,80	96,40
<i>Итого:</i>			555	24,05	29,27	87,97	711,45

Обед

1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/100	664	100	1,80	5,54	8,09	89,39
2	Уха 1/250	339	250	2,58	7,79	17,41	150,06
3	Шницель из говядины и птицы рубленный с томатным соусом 1/90	783	90	12,62	18,11	12,44	263,19
4	Рис отварной с маслом 1/180	1700	180	4,54	5,20	49,23	261,83
5	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,22	0,02	14,79	60,17
6	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,20	0,20	10,40	48,20
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	1,20	0,20	10,40	48,20
<i>Итого:</i>			840	24,16	37,05	122,75	921,04
<i>Всего:</i>				48,21	66,32	210,72	1632,49

03 день среда (2 неделя)

Завтрак

1	Омлет с кукурузой 1/200/30	17	230	16,86	20,64	5,74	276,19
2	Бутерброд с маслом 1/30	127	30	1,74	7,75	9,88	116,23
3	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,20	0,20	10,40	48,20
4	Какао с молоком 1/200	1707	200	4,44	3,43	16,92	116,29
5	Фрукт свежий (апельсин)	338М	100	1,00	0,20	8,00	43,00
<i>Итого:</i>			580	25,24	32,22	50,94	599,91

Обед

1	Салат Мозаика 1/100	462	100	2,39	6,81	14,82	130,12
---	---------------------	-----	-----	------	------	-------	--------

2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/250	1454	250	5,18	9,46	10,19	146,62
3	Картофель тушеный с печенью 1/250	1598	250	17,45	12,31	43,05	352,78
4	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,00	0,00	26,00	104,00
5	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,20	0,20	10,40	48,20
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	1,20	0,20	10,40	48,20
<i>Итого:</i>			840	27,42	28,98	114,86	829,92
<i>Всего:</i>				52,66	61,20	165,80	1429,83

04 день четверг (2 неделя)

Завтрак

1	Пудинг творожный запеченный с ягодным соусом 1/150/50	92	200	2,30	15,42	52,60	442,33
2	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,10	7,25	0,14	66,21
3	Хлеб пшеничный 1/40	ПР	40	2,40	0,40	20,80	96,40
4	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,11	0,10	8,81	36,58
5	Фрукт свежий (яблоко)	338М	100	0,65	0,30	8,95	41,10
<i>Итого:</i>			550	5,56	23,47	91,30	682,62

Обед

1	Салат из сырых овощей 1/100	1817	100	1,47	4,09	7,14	71,23
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	1438	250	3,26	8,63	20,45	172,44
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	1750	90	13,24	16,26	16,25	264,32
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1658	180	4,08	5,89	27,53	179,41
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	1,01	1,39	24,98	116,48
6	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,20	0,20	10,40	48,20

7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	1,20	0,20	10,40	48,20
<i>Итого:</i>			860	25,46	36,65	117,15	900,28
<i>Всего:</i>				31,02	60,12	208,45	1582,29

05 день пятница (2 неделя)

Завтрак

1	Каша молочная пшенная с маслом 1/200	1755	200	8,38	8,79	39,73	271,49
2	Бутерброд с маслом и сыром 1/50	35	50	5,98	11,24	12,86	176,52
3	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,11	0,10	8,81	36,58
4	Фрукт свежий (мандарин)	338М	100	0,65	0,30	8,95	41,10
<i>Итого:</i>			550	15,12	20,43	70,35	525,69

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	100	1,57	4,09	6,63	69,61
2	Суп с клецками на бульоне 1/250	1818	250	2,64	10,59	15,72	168,77
3	Тефтеля мясная в соусе 1/90	1323	90	13,56	15,27	6,57	217,95
4	Картофель отварной с маслом 1/180	1711	180	3,65	5,28	29,28	179,26
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,39	0,33	22,46	94,38
6	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,20	0,20	10,40	48,20
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	1,20	0,20	10,40	48,20
<i>Итого:</i>			860	24,21	35,97	101,46	826,37
<i>Всего:</i>				39,24	56,40	171,81	1352,06

Прошито в количестве
_____ листов

Утверждено печатью и
подписью ген. директора
ООО "СОКОЛОВ"

Урвачев Д. Н.