



"Утверждено"

Генеральный директор ООО "Соколов"

Д.Н.Урвачев

"07.11.2023"



"Согласовано"

Директор МАОУ лицей №18

Баканова А. А.

"07.11.2023"

**Меню основного организованного питания
учащихся средних образовательных учреждений г. Калининграда и Калининградской области
возрастная категория 7-11 лет
2023-2024 г.**

г. Калининград

Возрастная градация : 7-11 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 1/150	1721	150	3,56	5,08	24,36	157,39
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			510	13,99	19,72	63,64	489,81

Обед

1	Салат из моркови с кукурузой 1/60	1824	60	0,80	2,44	4,52	43,24
2	Суп-харчо по-домашнему на бульоне 1/200	1275	200	4,43	6,49	17,40	145,71
3	Азу с курицей 1/200	945	200	14,45	16,33	30,79	327,92
4	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,44	0,09	24,90	102,15
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			700	22,52	25,75	98,40	715,42
<i>Всего:</i>				36,51	45,47	162,04	1 205,23

02 день вторник (1 неделя)

Завтрак

1	Пудинг творожный с изюмом и молочным ванильным соусом 1/120/30	922	150	19,12	11,56	28,34	293,89
---	--	-----	-----	-------	-------	-------	--------

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>			505	22,79	19,45	72,47	561,24

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,75	3,65	4,27	52,98
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,07	6,94	10,81	122,00
3	Мясо тушеное (свинина) 1/90	123	90	13,67	13,94	2,95	191,93
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,88	5,12	35,77	216,67
5	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,24	0,02	16,43	66,85
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>			740	28,00	30,08	91,04	746,84
<i>Всего:</i>				50,79	49,53	163,51	1308,08

03 день среда (1 неделя)

Завтрак

1	Омлет с сыром 1/150	1425	150	18,38	17,62	5,59	254,48
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>			500	26,16	29,40	52,79	582,21

Обед

1	Салат из свеклы с сыром 1/60	1422	60	2,61	4,73	5,78	76,09
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200	1758	200	4,33	7,24	26,12	186,98
3	Котлета рыбная в соусе 1/90	234	90	2,80	5,96	15,68	127,52
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,40	4,90	22,94	149,51
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>			740	15,54	23,23	117,31	740,51
<i>Всего:</i>				41,70	52,63	170,10	1322,72

04 день четверг (1 неделя)

Завтрак

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/150	1694	150	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>			500	13,47	19,15	53,88	444,72

Обед

1	Винегрет овощной 1/60	462	60	0,77	4,88	4,75	65,98
---	------------------------------	-----	----	------	------	------	-------

2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,10	6,95	8,28	112,08
3	Плов с отварной птицей 1/200	291	200	17,20	16,65	36,13	363,11
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>			700	25,48	30,27	94,93	754,04
<i>Всего:</i>				38,95	49,42	148,81	1198,76
05 день пятница (1 неделя)							

Завтрак

1	Запеканка творожная с ягодным соусом 1/100/50	1755	150	16,33	11,81	40,36	333,06
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>			500	19,84	12,81	85,17	537,14

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,98	3,65	4,19	53,55
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,36	6,63	15,73	152,01
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,62	21,44	29,91	379,11
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>				700	27,75	32,46	93,08	775,45
<i>Всего:</i>					47,59	45,27	178,25	1312,59
	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 1/150	1178	150	4,88	5,08	22,78	156,40
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			510	15,32	19,72	62,07	488,82

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,89	3,66	4,52	54,59
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,10	6,95	8,28	112,08
3	Гуляш из курицы 1/90	1716	90	11,04	15,32	2,49	191,98
4	Макаронны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,90	4,53	45,97	252,26
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			720	25,98	31,17	109,51	822,45
<i>Всего:</i>				41,3	50,89	171,58	1 311,27

02 день вторник (2 неделя)

Завтрак

1	Каша молочная Дружба с изюмом 1/150	192	150	2,96	3,55	16,97	111,67
---	--	------------	------------	-------------	-------------	--------------	---------------

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>			505	23,13	28,65	82,41	679,98

Обед

1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60	664	60	1,08	3,32	4,84	53,56
2	Уха 1/200	339	200	2,10	7,56	14,22	133,32
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 1/150	1700	150	3,78	4,33	41,02	218,20
5	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,24	0,02	16,43	66,85
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>			740	22,23	33,74	109,75	831,52
<i>Всего:</i>				45,36	62,39	192,16	1511,50

03 день среда (2 неделя)

Завтрак

1	Омлет с кукурузой 1/150/20	17	170	12,60	15,48	4,03	205,84
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>			520	20,97	27,06	49,23	529,57

Обед

1	Салат Мозаика 1/60	462	60	1,43	3,51	8,91	72,91
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,15	7,57	8,15	117,29
3	Картофель тушеный с печенью 1/200	1598	200	14,15	11,31	35,41	299,99
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>			700	22,13	22,78	99,27	690,59
<i>Всего:</i>				43,10	49,84	148,50	1220,16
04 день четверг (2 неделя)							

Завтрак

1	Пудинг творожный запеченный с ягодным соусом 1/130/20	92	150	20,08	13,56	31,72	329,24
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	0,40	0,40	10,00	47,00
<i>Итого:</i>			500	23,09	21,71	71,47	575,43

Обед

1	Салат из сырых овощей 1/60	1817	60	0,88	2,45	4,28	42,74
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	2,67	8,38	16,52	152,11
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	1750	90	13,24	16,26	16,25	264,32

4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1658	150	3,40	4,90	22,94	149,51
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>			740	23,61	33,78	105,78	821,55
<i>Всего:</i>				46,7	55,49	177,25	1396,98
05 день пятница (2 неделя)							

Завтрак

1	Каша молочная пшенная с маслом 1/150	1755	150	6,96	7,71	36,30	242,43
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	0,80	0,20	7,50	38,00
<i>Итого:</i>			500	13,85	19,25	65,47	493,53

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,98	3,65	4,19	53,55
2	Суп с клецками на бульоне 1/200	1818	200	5,34	8,48	16,72	164,57
3	Тефтеля мясная в соусе 1/90	1323	90	13,56	15,27	6,57	217,95
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,05	4,41	24,52	149,96
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>			740	25,73	32,54	95,26	776,80
<i>Всего:</i>				39,58	51,79	160,73	1270,33

Прошито в количестве
_____ листов

Утверждено печатью и
подписью ген. директора
ООО "СОКОЛОВ"

Урвачев Д. Н.

