

Согласовано

Директор МАОУ «УСОШ им. Г.Е.Егорова»

 П.В. Алексеев

Дата : 08.11.2021 г.

Утверждаю :

Генеральный директор ООО «Общепит»

 М.А. Сейфуллина

Дата : 08.11.2021 г.

Двенадцатидневное меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений

Возрастная категория: с 7 – 11 лет .

Осенне- зимний сезон.

Наименование блюда	№ по СР	Выход (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
1 День Понедельник														
Обед														
Огурцы свежие порциями	71*	60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,2	7,5	13,5	10,5	0,45
Суп картофельный с горохом	102*	200	4,71	3,73	15,96	118	0,05	0,19	9,2	0,21	30,7 2	27,9	70,6 6	1,67
Котлеты рубленые с соусом	268*	100 (50/50)	9,08	15,2	9,2	165	0	0,05	1	2,08	23,7 5	7,39	50,1 5	0,48
Макароны отварные	309*	150	5,32	4,89	35,52	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,2 8	0,82
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб ржаной 2 кус.		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Итого :			22,75	24,56	88,93	727	0,13	12,9 7	11,3 9	4,08	92,8	72,3 3	236	6,24
Полдник														
Ватрушка с повидлом	410*	75	4,62	2,38	28,08	235	0,09	0,01	0,05	0,15	15,1 1	10,0 4	49,1 4	0,92

Напиток из плодов шиповника	388*	200	0,68	0,28	20	133	0	0,01	0,06	0	12,4	3,4	3,4	0,66
Итого :			5,3	2,66	48,08	368	0,09	0,02	0,11	0,15	27,5	13,4	52,5	1,58
2 День Вторник														
Обед														
Салат из белокочанной капусты	43*	60	0,93	3,05	5,65	53	0,01	0,01	9,54	1,38	25,8	9,86	17,9	0,33
Борщ с капустой картофелем со сметаной	82*	200/5	1,47	4,67	7,31	89	0,09	0,03	8,81	0,17	36,9	19,4	43,7	0,95
Тефтели рубленые с соусом	279*	110 (60/50)	8,56	14,11	9,07	197	0,01	0,05	1,86	4,25	16,3	6,76	35,5	0,33
Каша гречневая рассыпчатая	302*	150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,4	138,62	207,51	4,65
Компот из смеси сухофруктов	349*	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной 2 кус.		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Итого :			22,98	29,05	94,59	852	0,16	0,21	20,6	7,13	152,86	192,1	372,35	9,76
Полдник														
Булочка творожная	440*	50	6,65	1,8	5,95	148	0,01	0,07	0,38	0	29,2	14,7	56,1	0,79
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
Итого :			8,05	2	32,35	268	0,01	0,19	80,3	0,4	65,2	36,7	82,1	1,39
3 День Среда														
Обед														
Салат из квашеной капусты с раст.маслом	45*	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,1	1,26	25,2	8,62	18,5	0,35
Суп картофельный с макарон.изделиями	140*	200	2,26	4,3	16,68	117	0,06	0,08	13,2	0,23	18,6	19,6	52,9	0,85
Рыба припущенная с соусом	227*	100 (50/50)	13,81	5,76	2,73	139	0,02	0,02	1,19	1,43	34,7	23,2	159,11	0,77
Пюре картофельное	312*	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,9	0,13	40,4	32,6	95,6	1,17
Компот из изюма	638*	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66

													0	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Итого :			23,14	19,28	62,01	649	0,17	0,31	55,5 4	3,83	144, 58	96,9	381, 2	5,66
Полдник														
Ватрушка с творогом	410*	75	8,46	7,34	31,9	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,1 8	13,9 3	105, 74	0,8
Напиток лимонный		200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
Апельсин св.порциями		150	1,35	0,3	12,15	60	0,08	0,06	90	0,3	51	19,5	34,5	0,45
Итого :			9,95	7,66	68,48	385	0,13	0,23	96,5 3	0,46	111, 06	35,3 5	143, 76	1,42
4 День Четверг														
Обед														
Салат из свеклы	52*	60	0,76	9,04	4,59	103	0,01	0,01	5,1	4,02	18,8 7	11,2 2	21,9 3	0,71
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	88*	200/5	1,46	4,75	6,22	79	0,08	0,04	14,6 4	0,14	38,4 9	17,2 9	41,1 1	0,68
Плов из птицы	291*	50/150/2 00	20,27	6,74	28,08	256	0,16	0,09	4,8	1,35	25,9 2	45,3	194, 06	1,76
Компот из чернослива	638*	200	0,57	0	34,41	136	0,01	0,08	0,75	0,45	20,4	25,5	20,7 5	0,81
Хлеб ржаной 2 кус.		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Итого :			25,97	21,13	71,5	697	0,25	0,22	25,2 7	6,8	130, 16	102, 67	332, 74	6,26
Полдник														
Вафли мягкие		40	2,38	9,68	18,64	180	0,008	0	0	0	6	0	25,1 3	0,62
Напиток апельсиновый		200	0,2	0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
Итого :			2,58	9,72	44,37	280	0,018	0,01	13,2	0,04	13,9 6	2,86	30,1 9	0,76
5 День Пятница														
Обед														
Винегрет овощной	71*	60	0,82	6,07	4,52	76	0,54	0,03	7,77	2,72	16,8 3	11,1 2	24,6 5	0,46

Рассольник «Ленинградский» со сметаной	132*	200/5	1,88	5,1	13,92	113	0,07	0,07	13,4 4	0,17	23,1	21,8	55,3 1	0,81
Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	280*	105 (55/50)	8,83	8,63	7,54	140	0,04	0,05	0,27	0,28	35,9 2	5,39	36,4 1	0,13
Картофель отварной	518*	150	3,03	4,93	24,49	159	0,08	0,18	30	0,12	15,6 2	34,5 2	88	1,36
Компот из св. яблок	631*	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
Хлеб ржаной 2 кус.		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Итого :			17,45	25,35	66,07	488	0,73	0,37	51,5 1	4,07	116, 97	85,6 3	259, 37	5,28
Полдник														
Пирожки с капустой мясом	406*	60	6,94	5,84	23,64	176	0,02	0,08	14,2	0,84	25,4 3	11,0 6	47,5 1	0,72
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
Итого :			8,34	6,04	50,04	296	0,02	0,2	94,2	1,24	61,4 3	33,0 6	73,5 1	1,32
6 День Суббота														
Обед														
Салат из белокочанной капусты	43*	60	0,93	3,05	5,65	53	0,01	0,01	9,54	1,38	25,8 7	9,86	17,9 9	0,33
Суп крестьянский с крупой	98*	200	1,51	3,32	9,24	106	0,04	0,04	8	0,32	19,2 8	16,6 2	40,8 4	0,53
Гуляш из говядины	260*	50/50/10 0	14,75	13,14	3,3	191	0,06	0,09	0,73	0,25	17,8 6	4,1	12,9 3	0,31
Капуста тушеная	321*	150	3,6	4,52	15,3	115	0,42	0,6	79,7 2	1,5	87,6 6	31,5 9	63,3 6	1,22
Компот из изюма	638*	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Итого :			24,14	24,63	43,96	632,6	0,53	0,78	100, 12	4,23	180, 4	96,8 7	199, 59	6,76
Полдник														
Пирожки с яблоками	406*	100	5,11	4,94	45,31	246	0,02	0,09	6,16	1,24	20,7	11,9 3	58,6 8	1,6
Чай с фруктовым соком		200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58

Итого :			5,45	4,96	69,84	341	0,02	0,09	7,2	1,29	26,8 3	15,9 1	65,8 9	2,18
7 День Понедельник														
Обед														
Салат из св.помидоров и огурцов	24*	60	0,54	4,3	1,9	49	0,6	0,5	7,9	0,2	23,4	10	23	0,54
Суп картофельный с горохом	102*	200	4,71	3,73	15,96	118	0,05	0,19	9,2	0,21	30,7 2	27,9	70,6 6	1,67
Биточки рубленные с соусом	268*	100 (50/50)	9,08	9,46	10,66	165	0	0,05	1	2,08	23,7 5	7,39	50,1 5	0,48
Макароны отварные	309*	150	5,32	4,89	35,52	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,2 8	0,82
Компот из кураги	342*	200	1,04	0	30,96	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7
Хлеб ржаной 2 кус.		600	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Итого :			22,63	23,14	92,51	778	0,7	0,88	19,9	4,03	108, 97	69,2 5	244, 89	5,93
Полдник														
Ватрушка с повидлом	410*	75	4,62	2,38	28,08	235	0,09	0,01	0,05	0,15	15,1 1	10,0 4	49,1 4	0,92
Напиток лимонный		200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
Итого :			4,76	2,4	52,51	331	0,09	0,02	6,45	0,16	21,9 9	11,9 6	52,6 6	1,09
8 День Вторник														
Обед														
Огурцы свежие порциями	71*	60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,2	7,5	13,5	10,5	0,45
Борщ с капустой , картофелем со сметаной	82*	200/5	1,47	4,67	7,31	89	0,09	0,03	8,81	0,17	36,9 5	19,4 6	43,7 2	0,95
Котлеты рубленные из птицы с соусом	294*	100 (50/50)	10,84	7,6	1,86	157	0	0,07	1,01	2,96	42,6 3	18,0 3	117, 32	1,12
Рис отварной	304*	150	3,81	6,11	38,61	228	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,0 3	82,2 8	0,55
Компот из смеси сухофруктов	376*	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной 2 кус.		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Итого :			19,49	19,12	66,5	672	0,19	12,7	10	4,55	117,	90,8	308,	5,59

								8			71	2	82	
Полдник														
Ватрушка с творогом	410*	75	8,46	7,34	31,9	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,1 8	13,9 3	105, 74	0,8
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
Итого :			9,86	7,54	58,3	349	0,05	0,28	80,1 3	0,55	89,1 8	35,9 3	131, 74	1,4
9 День Среда														
Обед														
Салат из квашен.капусты с рас.маслом	45*	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,1 8	1,26	25,2 5	8,62	18,5 5	0,35
Щи из св.капусты с картофелем со сметаной	88*	200/5	1,46	4,75	6,22	79	0,08	0,04	14,6 4	0,14	38,4 9	17,2 9	41,1 1	0,68
Котлеты рыбные с соусом	234*	100 (50/50)	9,04	8,22	10,71	155	0,01	0,05	1,01	2,91	31,5 5	17,4 3	77,0 5	0,69
Пюре картофельное	312*	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,9 4	0,13	40,4 5	32,6 7	55,6 3	1,17
Компот из чернослива	342*	200	0,57	0	34,41	136	0,01	0,08	0,75	0,45	20,4	25,5	20,7 5	0,81
Хлеб ржаной 2 кус.		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Итого :			17,66	22,33	72,4	676	0,18	0,31	58,5 7	5,22	166, 65	91,8 1	248, 14	5,31
Полдник														
Пирожки с капустой мясом	406*	60	6,94	5,84	23,64	176	0,02	0,08	14,2	0,84	25,4 3	11,0 6	47,5 1	0,72
Напиток апельсиновый		200	0,2	0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
Бананы св.порциями		100	1,5	0,05	21	96	0	0,04	10	0,4	8	42	28	0,6
Итого:			8,64	5,93	70,37	372	0,03	0,13	37,4	1,28	41,3 9	55,9 2	80,5 7	1,46
10 День Четверг														
Обед														
Салат из белокочанной капусты	43*	60	0,93	3,05	5,65	53	0,01	0,01	9,54	1,38	25,8 7	9,86	17,9 9	0,33
Суп картофельный рыбный	106*	200/12,5	4,57	2,8	15,3	107	0,04	0,1	18,3	0,29	21,4	27,9	85,1	1,01

									9		1	1	7	
Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	280*	100 (50/50)	8,83	8,63	7,54	140	0,04	0,05	0,27	0,28	35,9 2	5,39	36,4 1	0,13
Каша пшеничная вязкая	303*	150	4,21	4,8	22,99	154	0,05	0,11	0	0,65	0,63	0,02	95,9 4	1,61
Компот из изюма	376*	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66
Хлеб ржаной 2 кус.		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Итого :			21,43	19,9	67,08	640	0,14	0,31	28,2 3	3,38	109, 33	55,9 8	290, 51	5,6
Полдник														
Булочка с орехами	423*	50	3,95	5,11	24,38	158	0,01	0,06	0,07	0,28	21,3 1	10,0 9	52,4	0,7
Чай с лимоном	377*	200	0,26	0,06	15,22	59	0	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91
Апельсины св.порциями		150	1,35	0,3	12,15	60	0,08	0,06	90	0,3	51	19,5	34,5	0,45
Итого :			5,56	5,47	51,75	277	0,09	0,12	92,9 7	0,58	80,3 6	34,8 3	96,6 8	2,06
11 День Пятница														
Обед														
Помидоры свежие порциями	71*	60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,19	7,5	13,5	10,5	0,45
Суп картофельный с макаронными изделиями	103*	200	2,26	4,3	16,68	117	0,06	0,08	13,2	0,23	18,6 3	19,6 1	52,9 1	0,85
Биточки рубленые с соусом	268*	100 (50/50)	9,08	9,46	10,66	165	0	0,05	1	2,08	23,7 5	7,39	50,1 5	0,48
Каша гречневая рассыпчатая	302*	150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,4 9	138, 62	207, 51	4,65
Компот из св. яблок	631*	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
Хлеб ржаной 2 кус.		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Итого :			23,93	21,1	84,01	732,6	0,14	12,8 5	16,4 8	3,83	94,1	213, 72	385, 54	10,8
Полдник														
Вафли мягкие		40	2,38	9,68	18,64	180	0	0,25	0	0,63	12,7 9	9,1	65,6 4	0,72
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
Итого :			6,83	7,09	41,31	275	0	0,37	80	1,03	48,7	31,1	91,6	1,32

											9		4	
12 День Суббота														
Обед														
Огурцы соленые порциями	70*	60	0,48	0,06	0,96	8	0,02	0,02	3	0,06	13,8	8,4	14,4	0,36
Суп крестьянский с крупой	98*	200	1,51	3,32	9,24	106	0,04	0,04	8	0,32	19,2 8	16,6 2	40,8 4	0,53
Шницель рубленый с соусом	267*	100 (50/50)	9,08	15,2	9,2	165	0	0,05	1	2,08	23,7 5	7,39	50,1 5	0,48
Пюре картофельное	312*	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,9 4	0,13	40,4 5	32,6 7	20,7 5	1,17
Компот из чернослива	349*	200	0,57	0	34,41	136	0,01	0,08	0,75	0,45	20,4	25,5	20,7 5	0,81
Хлеб ржаной 2 кус.		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Итого :			17,77	24,74	74,01	693	0,15	0,35	38,6 7	3,88	152, 08	99,8 8	205, 74	5,65
Полдник														
Булочка Домашняя	424*	50	3,72	6,58	30,45	196	0,15	0,08	0	0,52	8,87	6,09	33,9 2	0,29
Напиток лимонный		200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
Итого :			3,86	6,6	54,88	292	0	0,09	6,4	0,53	15,7 5	8,01	37,4 4	0,46

При составлении меню использовались:

*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при образовательных школах, издание 2015 года