

Согласовано :

Директор МАОУ «УСОШ им.Г.Е.Егорова»

П.В.Алексеев

Дата : 12.04.2022 г.



Утверждаю :

Генеральный директор ООО «Общепит»

М.А. Сейфуллина

Дата : 12.04.2022 г.



Двенадцатидневное меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений

Возрастная категория: с 7 – 11 лет .

Сезон : весенний.

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														
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 :			22,27	24,44	85,81	715	0,1	0,37	11,2 4	3,88	85,3	58,8 3	225, 5	5,79
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 1	13,4 4	52,5 4	1,58

2 День Вторник															
Обед															
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	
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 5	6,76	35,5 3	0,33	
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 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 :			22,05	26	88,94	798,98	0,15	0,2	11,0 7	5,75	126, 99	182, 24	354, 36	9,43	
Полдник															
Булочка творожная	440*	50	6,65	1,8	5,95	148	0,01	0,07	0,38	0	29,2 2	14,7 9	56,1 8	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 8	0,4	65,2 2	36,7 9	82,1 8	1,39	
3 День Среда															
Обед															
Суп картофельный с макарон.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	
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 5	23,2	159, 11	0,77	
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	95,6 3	1,17	
Чай с сахаром	376*	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87	
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 :			22,31	16,27	52,02	594	0,17	0,3	40,4 3	2,57	113, 48	91,2 8	368, 09	5,9	
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														
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
Чай с сахаром	376*	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87
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 :			24,75	12,14	49,91	518	0,24	0,17	19,5 4	2,27	84,0 6	78,3 9	295, 61	5,55
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														
Рассольник «Ленинградский» со сметаной	96*	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	310*	150	3,03	4,93	24,49	159	0,08	0,18	30	0,12	15,6 2	34,5 2	88	1,36
Чай с сахаром	376*	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87
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 :			16,76	19,31	61,56	595	0,19	0,34	43,8 1	1,35	94,2 9	77,5 1	240, 16	5,41
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															
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	
Котлеты рубленные 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 сахаром	376*	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87	
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 :			18,93	20,87	80,53	730,68	0,09	0,22	9,1	3,94	72,9 8	47,9 7	196, 71	4,94	
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															
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	
Чай с сахаром	376*	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87	
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 :			22,13	18,73	77,75	677	0,1	0,37	10,3	3,83	84,4 2	59,2 5	226, 53	6,08	
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															
Борщ с капустой , картофелем со сметаной	82*	200/5	1,47	4,67	7,31	89	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95	
Котлеты рубленые из птицы с соусом	294*	100 (50/50)	10,84	7,6	1,86	157	0	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,32	1,12	
Рис отварной	304*	150	3,81	6,11	38,61	228	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55	
Чай с сахаром	376*	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87	
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 :			19,18	19,00	63,39	657	0,16	0,18	9,92	4,35	104,36	80,32	303,76	5,73	
Полдник															
Ватрушка с творогом	410*	75	8,46	7,34	31,9	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	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	80,13	0,55	89,18	35,93	131,74	1,4	
9 День Среда															
Обед															
Щи из св.капусты с картофелем со сметаной	88*	200/5	1,46	4,75	6,22	79	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	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	31,55	17,43	77,05	0,69	
Пюре картофельное	312*	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	55,63	1,17	
Чай с сахаром	376*	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87	
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 :			16,74	19,18	54,54	572	0,18	0,29	41,69	3,96	130,14	83,19	234,23	5,65	
Полдник															
Пирожки с капустой мясом	406*	60	6,94	5,84	23,64	176	0,02	0,08	14,2	0,84	25,43	11,06	47,51	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														
Суп картофельный рыбный	106*	200/12,5	4,57	2,8	15,3	107	0,04	0,1	18,3 9	0,29	21,4 1	27,9 1	85,1 7	1,01
Фрикадельки из говядины, тушенные 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
Чай с сахаром	376*	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87
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 :			20,80	10,89	62,50	534	0,13	0,3	18,7 6	2	77,6 1	49,1 2	277, 96	5,86
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														
Суп с макаронными изделиями и картофелем	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
Чай с сахаром	376*	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87
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 :			23,12	21,03	86,03	736	0,11	0,25	14,3	3,64	76,5 2	181, 42	371, 01	9,09
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 9	31,1	91,6 4	1,32
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	451*	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
Пюре картофельное	520*	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 свежих яблок	342*	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 :			17,27	19,16	71,33	669	0,16	0,32	44,5 4	3,45	118, 56	80,0 8	182, 74	5,73
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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при образовательных школах, издание 2015 года