

«Согласовано»

Исход. № Д/Иней № 33»



А.В. Шулепова

2023 года

«Утверждаю»

ООО «Успех»



Н. В. Фролова

2023 года

**Примерное меню приготавливаемых блюд**  
(с 5 по 11 класс)  
(малобеспеченные, опекаемые, ОБЗ)

Меню приготавливаемых блюд для детей с 5 по 11 класс

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>неделя: I день: понедельник</b>							
<b>Завтрак</b>							
258	Блинчики со стуженкой или ягодным соусом 130/40	170	46,04	11,75	15,30	42,16	353,34
300	Чай с сахаром	200	2,50	0,1	0	20,2	81,2
пр	Фрукт	100	19,54	1,82	0,41	4,64	29,51
	<b>Итого</b>	<b>470</b>	<b>68,08</b>	<b>13,67</b>	<b>15,71</b>	<b>67,00</b>	<b>464,05</b>
<b>Обед</b>							
56	Рассольник "Ленинградский"	200	12,54	2,40	8,00	30,70	204,40
99	Котлета мясная с соусом	90	32,00	8	8,2	10,6	148,20
183	Каша гречневая рассыпчатая	150	12,00	10,6	6,8	25,3	204,80
310	Компот из сухофруктов	200	8,00	0,5	0,1	23,9	98,5
1.6	Хлеб ржаной	30	3,54	1,98	0,36	10,02	51,24
	<b>Итого</b>	<b>670</b>	<b>68,08</b>	<b>23,48</b>	<b>23,46</b>	<b>100,52</b>	<b>707,14</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>37,15</b>	<b>39,17</b>	<b>167,52</b>	<b>1171,19</b>

№ рецептур	Наименование Блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	

**неделя: 1      день: 2: вторник**  
**Завтрак**

107	Фрикадельки мясные "деревенские" в соусе 60/30	90	41,60	9,82	10,04	10,78	172,76
227	Рожки отварные	150	16,54	3,50	5,40	31,00	186,60
307	Чай с сахаром и лимоном	200	3,40	0,1	0	15,2	61
1.6	Батон	30	6,54	1,98	0,36	10,02	51,24
	<b>Итого</b>	<b>470</b>	<b>68,08</b>	<b>15,40</b>	<b>15,80</b>	<b>67,00</b>	<b>471,60</b>

**Обед**

55	Щи из св.капусты с картофелем	200	12,72	8,25	9,70	31,80	247,50
136	Котлеты куриные в соусе	90	32,00	8,50	7,30	8,90	135,30
146	Картофельное пюре	150	15,00	4,1	6,3	26,7	179,9
320	Напиток из сока плодово-ягодного	200	6,00	0,99		22,94	95,72
1.6	Хлеб ржаной	30	2,36	1,98	0,36	10,02	51,24
	<b>Итого</b>	<b>670</b>	<b>68,08</b>	<b>23,82</b>	<b>23,66</b>	<b>100,36</b>	<b>709,66</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>39,22</b>	<b>39,46</b>	<b>167,36</b>	<b>1181,26</b>

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	

неделя: 1      день: 3: среда

**Завтрак**

208	Каша молочная рисовая	200	26,54	8,27	12,74	40,25	308,78
1.5	Бутерброд с сыром 30/20	50	24,00	2,37	0,3	14,49	70,14
304	Кофейный напиток на молоке	200	17,54	2,9	2,8	14,9	94
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>68,08</b>	<b>13,54</b>	<b>15,84</b>	<b>69,64</b>	<b>472,92</b>

**Обед**

7.10	Овощи порционно	15	5,40	0,8	0,13	2,53	14,53
62	Суп лапша куриная	250	20,00	5,80	4,30	27,80	173,1
391	Пельмени с маслом и зеленью/ Блины с ягодным соусом	180	30,46	14,33	18,84	42,98	398,77
311	Компот плодово-ягодный	200	7,50	0,2	0,1	17,2	70
1.6	Хлеб ржаной	40	4,72	1,98	0,36	10,02	51,24
	<b>Итого</b>	<b>685</b>	<b>68,08</b>	<b>23,11</b>	<b>23,73</b>	<b>100,53</b>	<b>707,64</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>36,7</b>	<b>39,6</b>	<b>170,2</b>	<b>1180,6</b>

№ рецептур	Наименование Блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	

неделя: 1      день: четверг  
Завтрак

234	Омлет натуральный	150	28,79	11,73	15,49	21,73	273,22
300	Чай с сахаром	200	2,50	0,1	0	20,2	81,2
пр	Фрукт	70	15,06	1,40	0,31	3,57	22,70
1.5	Бутерброт с ветчиной 30/20	50	21,73	2,37	0,3	21,5	98,18
	<b>Итого</b>	<b>470</b>	<b>68,08</b>	<b>15,60</b>	<b>16,10</b>	<b>67,00</b>	<b>475,30</b>

**Обед**

65	Суп картофельный с бобовыми и грибами 200/20	200	16,54	7,3	7,4	30,8	219
259	Жаркое по-домашнему с мясом	220	38,00	13,12	15,64	29,87	312,72
319	Напиток из шиповника	200	10,00	0,7	0,3	29	121,5
1.6	Хлеб ржаной	30	3,54	1,98	0,36	10,02	51,24
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>68,08</b>	<b>23,10</b>	<b>23,70</b>	<b>99,69</b>	<b>704,46</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>38,70</b>	<b>39,80</b>	<b>166,69</b>	<b>1179,76</b>

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	

неделя: 1      День: 5: пятница  
Завтрак

96	Гуляш из мяса 40/40	80	48,14	7,02	7,34	7,10	122,54
183	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,00	5,72	8,16	30,36	217,76
307	Чай с сахаром и лимоном	200	3,40	0,1	0	15,2	61
1.5	Хлеб пшеничный	30	6,54	2,37	0,3	14,49	70,14
	<b>Итого</b>	<b>460</b>	<b>68,08</b>	<b>15,21</b>	<b>15,80</b>	<b>67,15</b>	<b>471,44</b>
	<b>Обед</b>						
58	Борщ с капустой, картофелем	200	15,00	6,58	7,2	29,8	210,32
110	Тфтели с соусом 60/30	90	30,50	6,90	10,10	8,70	153,30
227	Макаронны отварные	100	9,04	6,67	5,87	25,33	180,80
491	Компот из с/м ягод	200	10,00	0,17	0,04	24,1	97,44
1.6	Хлеб ржаной	30	3,54	1,98	0,36	10,02	51,24
	<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>68,08</b>	<b>22,30</b>	<b>23,57</b>	<b>97,95</b>	<b>693,10</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>37,51</b>	<b>39,37</b>	<b>165,10</b>	<b>1164,54</b>

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	

неделя: 2      день: понедельник  
Завтрак

208	Каша молочная Дружба	200	26,54	10,13	12,74	37,61	305,66
304	Кофейный напиток на молоке	200	17,54	2,9	2,8	14,9	94
1.5	Бутерброт с сыром 30/20	50	24,00	2,37	0,3	14,49	70,14
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>68,08</b>	<b>15,40</b>	<b>15,84</b>	<b>67,00</b>	<b>469,80</b>

**Обед**

122	Суп картофельный с рыбой	250	15,65	6,65	6,87	44,80	267,63
158	Плов с мясом	200	40,89	12,65	16,13	15,06	256,04
310	Компот из сухофруктов	200	8,00	0,5	0,1	23,9	98,5
1.6	Хлеб ржаной	30	3,54	3,3	0,6	16,7	85,4
	<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>68,08</b>	<b>23,10</b>	<b>23,70</b>	<b>100,46</b>	<b>707,57</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>38,50</b>	<b>39,55</b>	<b>167,46</b>	<b>1177,37</b>

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	

недели: 2      день: 7: вторник

Завтрак

241	Сырники с молочным соусом (100/30)	130	41,20	11,6	15,2	32,67	313,88
1.5	Хлеб пшеничный	40	3,54	2,37	0,3	14,49	70,14
307	Чай с сахаром и лимоном	200	3,40	0,1	0	15,2	61
пр	Фрукт	100	19,94	1,82	0,41	4,64	29,51
	<b>Итого</b>	<b>470</b>	<b>68,08</b>	<b>15,89</b>	<b>15,91</b>	<b>67,00</b>	<b>474,53</b>

Обед

55	Щи из св.капусты с картофелем	200	11,74	8,25	6,70	27,80	204,50
99	Котлета мясная с соусом	90	32,00	8	8,2	10,6	148,20
146	Картофельное пюре	120	13,30	4,1	6,3	34,2	209,9
311	Компот плодово-ягодный	200	7,50	0,2	0,1	17,2	70
1.6	Хлеб ржаной	30	3,54	1,98	0,36	10,02	51,24
	<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>68,08</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>100</b>	<b>684</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>38,42</b>	<b>37,57</b>	<b>166,82</b>	<b>1158,37</b>



№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	

неделя: 2 день: 8: среда

**Завтрак**

107	Фрикадельки мясные "деревенские" в соусе 60/30	90	41,60	9,82	10,04	10,78	172,76
227	Рожки отварные	150	16,44	5,26	4,28	27,64	170,12
300	Чай фруктовый	200	3,50	0,1	0	15,2	61
1.5	Хлеб пшеничный	30	6,54	2,37	0,3	14,49	70,14
	<b>Итого</b>	<b>470</b>	<b>68,08</b>	<b>17,55</b>	<b>14,62</b>	<b>68,11</b>	<b>474,02</b>

**Обед**

65	Суп картофельный с бобовыми и гречками 180/20	200	12,54	7,3	7,4	30,8	219
96	Гуляш из мяса 30/40	70	29,17	10,02	11,24	7,10	168,18
187	Рис отварной	150	10,00	4,40	4,70	34,18	196,62
321	Напиток лимонный	200	12,83	0,1	0	18,4	74,00
1.6	Хлеб ржаной	30	3,54	1,98	0,36	10,02	51,24
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>68,08</b>	<b>23,80</b>	<b>23,70</b>	<b>100,50</b>	<b>709,04</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>41,35</b>	<b>38,32</b>	<b>168,61</b>	<b>1183,06</b>

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	

**неделя: 2      день: четверг**

**Завтрак**

258	Влинчики со ступенкой или ягодным соусом	170	46,04	11,75	15,30	52,16	393,34
307	Чай с сахаром и лимоном	200	3,40	0,2	0,0	9,0	38,0
пр	Фрукт	100	18,64	1,82	0,41	4,64	29,51
	<b>Итого</b>	<b>470</b>	<b>68,08</b>	<b>13,77</b>	<b>15,71</b>	<b>65,80</b>	<b>460,85</b>

**Обед**

56	Рассольник "Ленинградский"	200	12,80	1,92	6,40	24,56	163,52
132	Курица порционно	90	35,72	8,35	8,27	12,00	155,85
158	Рагу из овощей	150	8,54	9,22	8,16	18,36	183,76
319	Напиток из св.м.ягод	200	7,48	0,7	0,3	29	121,5
1.6	Хлеб ржаной	30	3,54	3,3	0,60	16,7	85,4
	<b>Итого</b>	<b>670</b>	<b>68,08</b>	<b>23,49</b>	<b>23,73</b>	<b>100,62</b>	<b>710,03</b>
				<b>37,27</b>	<b>39,44</b>	<b>166,42</b>	<b>1 170,88</b>

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	

неделя: 2      день 10: пятница

**Завтрак**

183	Каша гречневая рассыпчатая	150	12,00	2,6	6,8	10,3	112,80
136	Котлеты куриные в соусе	100	32,50	8,50	7,30	8,90	135,30
300	Чай с сахаром	200	2,50	0,1	0	20,2	81,2
14	Сыр порционнно	10	14,54	2,80	6,00	2,00	73,20
1.5	Хлеб пшеничный	30	6,54	2,37	0,3	14,49	70,14
	<b>Итого</b>	<b>490</b>	<b>68,08</b>	<b>16,37</b>	<b>20,40</b>	<b>55,89</b>	<b>472,64</b>

**Обед**

58	Борщ с капустой, картофелем	200	13,64	6,58	7,2	29,8	210,32
110	Тефтели с соусом 60/30	90	30,00	7,67	11,22	9,67	170,33
147	Картофель тушеный	130	12,90	2,92	4,50	25,83	155,50
310	Компот из сухофруктов	200	8,00	0,5	0,1	23,9	98,5
1.6	Хлеб ржаной	30	3,54	1,98	0,36	10,02	51,24
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>68,08</b>	<b>19,64</b>	<b>23,38</b>	<b>99,22</b>	<b>685,89</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>36,01</b>	<b>43,78</b>	<b>155,11</b>	<b>1158,53</b>
	<b>Итого за 10 дней:</b>			<b>380,79</b>	<b>396,02</b>	<b>1661,27</b>	<b>11725,52</b>
	<b>Итого в среднем за день :</b>			<b>38,08</b>	<b>39,60</b>	<b>166,13</b>	<b>1172,55</b>