

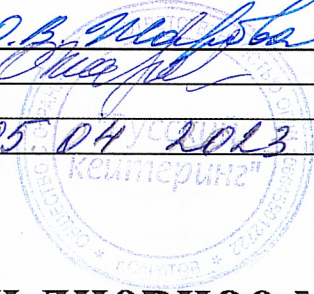
СОГЛАСОВАНО:

И.о. директора Должность
А.С. Курбанов Ф.И.О.
05.04.2023 Дата



УТВЕРЖДАЮ:

О.В. Мельникова Директор ООО «Русский кейтеринг»
О.В. Мельникова Ф.И.О.
05.04.2023 Дата



**Примерное 10-ти дневное меню
для питания учащихся школ
в 2022-2023 учебном году**

ООО «Русский кейтеринг»

(Для учащихся от 7 до 11 лет)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 Неделя 1							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	7,34	6,86	27,28	203,5	260
	Батон нарезной	40	7,4	1,16	20,56	104,8	111
	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0	36,4	100.1
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	105
	Чай с сахаром	200	0,2	0	7,02	28,46	493
	Сок фруктовый, плодовой, ягодный, томатный	200	0,2	0,2	22,8	100	518.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		660	17,59	17,32	77,83	529,76	
ОБЕД	Свекольник	200	3,8	5,88	15,54	107,08	131
	Котлеты куриные, припущенные с соусом	90	10,48	8,28	8,28	178,28	412.1
	Макаронные изделия отварные	150	5,8	3,91	43,55	201,4	291
	Закуска из свежей моркови с яблоком и сахаром	60	0,36	0,16	4,3	41	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	10,62	40,44	508
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	108
	ИТОГО ЗА ОБЕД		760	24,87	18,89	107,07	690,9
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0	0	24	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	6,54	7,87	31,16	235,4	543.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,54	7,87	55,16	330,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1720	49	44,08	240,06	1551,06	

День 2 Неделя 1							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с морковью (с соусом из вареной сгущенки)	200	18,08	17,4	49,98	398,2	233
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,4	0,4	9,8	47	112
	Чай с лимоном	200	0,26	0	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,74	17,8	67,02	476,04	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	7,36	13,94	155,46	134.1
	Кнели из кур с рисом	90	12,61	10,49	8,52	169,91	411
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,64	7,91	38,85	225,67	237
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512.1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	29,98	26,54	111,95	786,1	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	516.1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем	100	5,89	3,73	32,07	217,04	454.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	11,29	8,73	53,67	375,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	60,01	53,07	232,64	1637,18	

День 3 Неделя 1							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7,82	8,3	20,6	257,32	250
	Булочка школьная	100	7,63	7,47	33	276,37	574
	Чай с сахаром	200	0,2	0	7,02	28,46	493
	Сок фруктовый, плодовой, ягодный, томатный	200	0,2	0,2	22,8	100	518.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		700	15,85	15,97	83,42	662,15	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,16	2,28	15,06	163,8	147
	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	90	9,22	7,66	8,93	143,99	343
	Рагу из овощей	150	3,47	9,73	42,23	198,21	195.1
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	ИТОГО ЗА ОБЕД		700	19,92	20,87	112,26	677,02
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,3	0,12	9,18	39,74	511.1
	Ватрушки с повидлом	100	6,3	6,89	33,12	206,93	540
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,6	7,01	42,3	246,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	42,57	42,79	263,98	1549,84	

День 4 Неделя 1							
ЗАВТРАК	Плов из отварной птицы	240	14,17	18,47	40,26	435,06	406
	Хлеб ржапой	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	108
	Чай с лимоном	200	0,26	0	7,24	30,84	494
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,4	0,4	9,8	47	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	19,18	19,53	82,08	635,6	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,24	4,22	17,4	107,26	142.3
	Котлеты куриные, припущенные с соусом	90	10,28	10,48	8,28	178,28	412.1
	Каша из гороха с маслом	150	12,9	9,71	39,91	256,49	418.1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	30,25	25,47	110,79	705,17	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный, томатный	200	0,2	0,2	22,8	100	518.1
	Косичка с сахаром	100	8,25	6,67	35,21	306,49	555.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	8,45	6,87	58,01	406,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	60,88	51,87	255,88	1700,26	

День 5 Неделя 1							
ЗАВТРАК	Макаронник с сыром	240	12,69	15,25	36,29	322,89	291
	Икра кабачковая	30	0,36	2,1	2,22	29,1	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14	70,5	108
	Чай с сахаром	200	0,2	0	7,02	28,46	493
	Сок фруктовый, плодовой, ягодный, томатный	200	0,2	0,2	22,8	100	518.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		700	15,82	17,85	82,33	550,95	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	1,84	3,4	17,1	131,5	144.2
	Рагу из птицы	240	20,88	22,94	39,97	398,68	407
	Напиток витаминизированный	200	0	0	19	75	РЦ 10.86.
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	27,47	27,4	110,65	727,88	
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	6,98	26,54	503
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	6,27	7,86	35,47	239,67	543.3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,27	7,86	42,45	266,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	49,24	48,95	231,72	1650,91	

День 6 Неделя 2							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,64	7,16	23,42	220,62	268
	Батон нарезной	40	7,4	1,16	20,56	104,8	111
	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0	36,4	100.1
	Масло сливочнос	10	0,13	6,15	0,17	56,6	105
	Чай с сахаром	200	0,2	0	7,02	28,46	493
	Сок фруктовый, плодовой, ягодный, томатный	200	0,2	0,2	22,8	100	518.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	15,89	17,62	73,97	546,88	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем на курином бульон со смстаной	200	3,54	5,94	10,82	129,78	128.1
	Гуляш из курицы	90	16,03	12,65	2,1	186,5	405
	Макаронные изделия отварные	150	5,8	3,91	43,55	201,4	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	108
	Хлсб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	20,61	21,86	101,7	671,85	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем	100	5,89	6,73	31,07	217,04	454.1
	Кисель витаминизированный	200	0	0	24	95	614
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	5,89	6,73	55,07	312,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	41,19	51,13	257,7	1597,61	

День 7 Неделя 2							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	200	14,18	15,9	25,64	318,6	302
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	29,5	140	108
	Чай с лимоном	200	0,26	0	7,24	30,84	494
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,4	0,4	9,8	47	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	17,21	16,6	72,18	536,44	
ОБЕД	Суп-лапша на курином бульоне	200	3,94	6,48	15,88	153,18	156
	Плов из отварной птицы	240	17,17	18,47	45,26	435,06	406
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	26,18	26,15	107,18	759,26	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	6,27	7,86	35,47	239,67	543.3
	Компот из замороженной ягоды	200	0,3	0,12	9,18	39,74	511.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,57	7,98	44,65	279,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	55,99	55,4	246,57	1706,11	

День 8 Неделя 2							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7,82	7,04	29,6	247,32	250
	Булочка ванильная	100	8,74	8,62	30,43	210,97	563
	Чай с сахаром	200	0,2	0	7,02	28,46	493
	Сок фруктовый, плодовой, ягодный, томатный	200	0,2	0,2	22,8	100	518.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		700	16,96	15,86	89,85	586,75	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	4,5	4,54	17,28	128,22	144.1
	Биточки рыбные с соусом	90	11,2	7,05	10,88	134,7	345.2
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,64	7,91	38,85	225,67	237
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512.1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	31,01	20,68	127,45	723,65	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	516.1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	6,76	6,73	30,95	225,13	454.4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	12,16	11,73	52,55	383,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	60,33	45,5	288,85	1706,53	

День 9 Неделя 2							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,4	28,8	291,9	266
	Булочка школьная	100	7,63	7,47	52	276,37	574
	Чай с лимоном	200	0,26	0	7,24	30,84	494
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,4	0,4	9,8	47	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	15,45	17,27	97,84	646,11	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,24	4,22	17,4	107,26	142,3
	Шницели куриные, припущенные с соусом	90	10,28	10,48	8,28	178,28	412,2
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,61	8,42	47,02	248,52	243
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	24,96	24,18	117,9	697,2	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0	0	24	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	5,91	6,96	29,77	201,65	542
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	5,91	6,96	53,77	296,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	46,32	44,41	271,51	1592,96	

День 10 Неделя 2							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	15,7	16,8	50,68	374,78	296
	Сок фруктовый, плодовый, ягодный, томатный	200	0,2	0,2	22,8	100	518.1
	Чай с сахаром	200	0,2	0	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	16,1	17	80,5	503,24	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	7,36	13,94	155,46	134.1
	Курица в соусе томатном	90	16,03	12,65	2,1	186,5	405
	Рагу из овощей	150	2,47	9,73	42,23	198,21	195.1
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	25,63	30,54	94,51	711,19	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый, ягодный, томатный	200	0,2	0,2	22,8	100	518.1
	Пирог морковный	100	6,68	7,29	21,8	190,46	6/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,88	7,49	44,6	290,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	46,81	51,07	206,61	1451,89	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15000	509,5	496	2505,43	16317,71	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1500	50,95	49,6	250,543	1631,771	