

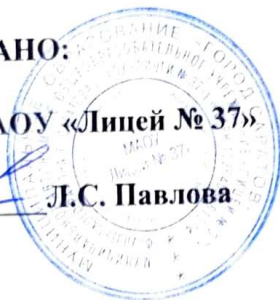
СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ «Лицей № 37»



Л.С. Павлова

01.06.2023г.



УТВЕРЖДАЮ:

ООО «Русский кейтеринг»



О.В. Жарова

01.06.2023г.



**МЕНЮ ДЛЯ ЛЕТНЕЙ ПЛОЩАДКИ
при пятидневном режиме работы (10 дней)
для питания учащихся школ от 7 до 11 лет**

ООО «Русский кейтеринг»

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 Неделя 1							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,34	6,86	27,28	203,5	260
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	111
	Чай с лимоном	200	0,26	0	7,24	30,84	494
	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,4	100.1
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	105
	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,84	590
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	13,99	21,88	88,9	598,98	
ОБЕД	Икра кабачковая	60	2,28	10,68	9,24	142,8	114
	Свекольник	250	1,8	2,88	13,54	87,08	131
	Котлета куриная	100	6,44	10,95	2,13	137,23	412
	Каша гречневая рассыпчатая	150	12,93	4,485	58,23	325,77	237
	Компот из смеси ягод	200	0,3	0,1	8,4	35,4	511.1
	Хлеб ржаной	80	4,95	0,9	25,05	130,5	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	31,07	30,295	131,35	929,28	
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	6,98	26,54	503
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	3,924	3,522	23,496	241,24	543.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	3,924	3,522	30,476	267,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1665	44,424	47,867	233,876	1663,94	

День 2 Неделя 1							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/50	25,36	18,04	50,58	462,78	233
	Булочка ванильная	100	3,55	2,27	23,01	177	563
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,6	0,6	14,7	70,5	112
	Чай с сахаром	200	0,2	0	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	29,71	20,91	98,31	738,74	
ОБЕД	Овощи натуральные (огурец)	60	0,48	0,06	1,25	8,4	106
	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	250	2,16	2,28	15,06	89	147
	Биточки куриные	100	17,28	3,684	12,12	151,788	412
	Рис отварной	150	4,5	7,53	53,55	305,25	414
	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	80	4,95	0,9	25,05	130,5	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	31,82	14,754	132,41	795,878	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158	516
	Косичка с сахаром	100	8,25	6,67	35,21	306,49	555.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	16,26	10,482	54,6075	381,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1770	77,59	46,1465	285,288	1927,798	

День 3 Неделя 1							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,68	94	108
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	105
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	6,27	7,86	35,47	239,67	543.3
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	3,36	21,42	130,2	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	26,1	35,77	80,4	745,9	
	Овощи натуральные (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	106
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	4,5	4,54	17,28	128,22	144
	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	100	11,54	5,71	1,93	105,21	343
	Макаронные изделия отварные	150	8,7	4,365	453,325	287,1	291
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	80	4,95	0,9	25,05	130,5	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		855	33,04	16,075	126,085	784,25	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511.1
	Ватрушка с повидлом	100	4,6275	2,1225	22,6275	278,55	540
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	4,9275	2,2425	31,8075	318,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1655	61,8975	51,2275	217,1625	1733,14	

День 4 Неделя 1							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,92	7,98	36,94	292,26	267
	Пирожки печеные с повидлом	100	5,91	3,96	35,77	201,65	542
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14,69	11,94	79,95	524,75	
ОБЕД	Свекла отварная	60	0,96	0,12	5,16	25,2	50
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,12	4,44	7,38	78,58	139
	Котлеты куриные, припущенные с соусом	100	10,88	1,77	9,82	98,32	412
	Картофель отварной с маслом	150	5,805	7,05	60,12	259,545	426
	Компот из свежих плодов/фруктов	200	0,26	0,2	19,62	80,04	507
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	80	4,95	0,9	25,05	130,5	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		855	27,345	14,78	141,91	742,685	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый, ягодный, томатный	200	0,20	0,20	22,80	100	518.1
	Косичка с сахаром	100	8,25	5,67	56,21	306,49	555.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	8,45	5,87	79,01	406,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1755	50,485	33,19	315,57	1744,425	

День 5 Неделя 1							
ЗАВТРАК	Тефтели с соусом	100/10	10,58	12,38	9,66	193,12	389
	Каша гречневая рассыпчатая	150	12,93	4,485	58,23	325,77	237
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	108
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,6	0,6	14,7	70,5	112
	Чай с сахаром	200	0,2	0	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	26,68	17,765	104,37	688,35	
ОБЕД	Закуска из белокочанной капусты с морковью	60	1,92	12,12	11,52	163,2	4
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	3,22	5,8	19	141,6	
	Жаркое по домашнему из курицы	200	24,15	6,2	17,6	225,7	
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	80	4,95	0,9	25,05	130,5	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	36,93	25,46	99,39	779,82	
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	6,98	26,54	503
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	3,762	3,036	25,482	239,67	543.3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	3,762	3,036	32,462	266,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1710	67,372	46,261	236,222	1734,38	

День 6 Неделя 2							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,64	7,16	33,42	220,62	268
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	111
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	105
	Чай с сахаром	200	0,2	0	7,02	28,45	493
	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,4	100.1
	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,84	590
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14,29	22,14	91,13	613,71	
ОБЕД	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	
	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	1,92	6,18	12,27	112,6	128.1
	Шницель из курицы	100	16,44	3,20	12,13	147,23	412
	Макаронные изделия отварные	150	8,7	4,37	53,33	212,1	291
	Компот из замороженной ягоды	200	0,3	0,12	9,18	39,74	511.1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	80	4,95	0,9	25,05	130,5	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	36,61	20,51	136,26	807,57	
ПОЛДНИК	Булочка Московская	100	12,45	13,55	29,29	344,92	
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	508
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	14,37	13,67	55,15	414,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1715	60,71	48,49	266,4	1692,02	

День 7 Неделя 2							
ЗАВТРАК	Омлет с томатами	160	12,7	18,48	3,3	255,5	301
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,6	0,6	14,7	70,5	112
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,6	117,5	108
	Чай с лимоном	200	0,26	0	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	17,51	19,58	49,8	474,34	
ОБЕД	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14	106
	Суп-лапша на курином бульоне	250	3,94	4,48	7,88	143,18	156
	Котлета мясная в соусе	100	14,1	26,99	9,85	176,2	381
	Рис с овощами	150	18,625	4,6375	44,8875	178,9625	416
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	80	4,95	0,9	25,05	130,5	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	45,895	37,6475	121,3075	785,1625	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные с капустным фаршем	100	7,13	5,18	35,62	234,39	543.3
	Компот из замороженной ягоды	200	0,18	0,04	18,2	55,34	511.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,31	5,22	53,82	289,73	543
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1715	74,863	76,4475	224,5715	1674,0205	

День 8 Неделя 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/50	25,36	18,04	50,58	462,78	313
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	7,02	28,46	493
	Булочка Московская	100	12,45	13,55	29,29	344,92	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	39,32	31,59	86,98	836,16	
ОБЕД	Овощи натуральны (помидоры)	60	1,32	0,24	4,56	28,8	106
	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	250	4,5	4,54	17,28	128,22	144.1
	Котлеты рыбные с соусом	100	9,41	4,14	10,83	118,05	345
	Картофельное пюре	150	4,725	9,9	24,525	207	429
	Компот из свежих плодов/фруктов	200	0,26	0,2	19,62	80,04	507
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	80	4,95	0,9	25,05	130,5	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	27,535	20,22	116,625	763,11	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5,00	21,6	158	515
	Пирожки печеные с яблоком	60	3,372	2,034	31,644	156,96	543
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	8,772	7,034	53,244	314,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1615	65,627	46,294	261,849	1733,81	

День 9 Неделя 2							
ЗАВТРАК	Каша из пшеничная на молоке	200	6,2	6,40	29,70	205,9	266
	Рогалик с сгущенкой	100	7,4	6,2	56,2	310,36	564
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	13,83	12,69	92,92	544,22	
ОБЕД	Икра свекольная или морковная	60	1,776	3,144	11,832	82,488	114
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,12	4,44	7,384	78,584	142
	Шницели куриные, припущенные с соусом	100	10,88	10,77	9,82	98,32	412
	Каша гречневая рассыпчатая	150	12,93	4,485	58,23	325,77	237
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	80	4,95	0,9	25,05	130,5	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		825	36,946	24,159	152,936	898,522	
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	6,98	26,54	503
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	6,35	3,27	43,49	250,5	543
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,35	3,27	50,47	277,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1645	56,126	39,119	281,096	1717,182	

День 10 Неделя 2							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	10,27	9,48	58,01	382,08	296
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	493
	Фрукт свежий, сезонный	100	2,07	0,46	18,63	98,9	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	12,8	9,94	83,88	511,82	
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной с морковью	60	1,92	12,12	11,52	163,2	
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	2,15	5,38	17,12	126,18	134.1
	Запеканка картофельная с курицей	200	21,9	12,1	25	297,7	
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	80	4,95	0,9	25,05	130,5	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	33,61	30,94	104,91	836,4	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный , томатный	200	0,20	0,20	22,80	100	518.1
	Булочка сдобная	60	4,64	4,5	34,13	195,8	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	4,84	4,7	56,93	295,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1575	56,25	56,03	225,72	1655,02	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		16535	615,3445	491,0725	2547,75	17165,7355	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1653,50	61,53	49,11	254,78	1716,57	