



СОГЛАСОВАНО:
Смирнова Н.В. Должность
Смирнова Н.В. Ф.И.О
Смирнова Н.В. Дата



УТВЕРЖДАЮ:
Смирнова Н.В. «Русский кейтеринг»
Ф.И.О
Дата



Примерное 10-ти дневное меню

Для питания учащихся школ

в 2024-2025 гг.

(Для учащихся от 12 до 18 лет)

ООО «Русский кейтеринг»

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 Неделя 1							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	250	6,57	14,57	31,3	282,75	260
	Багон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	111
	Сыр порциями	10	2	2	0	34,3	100.1
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Печенье	40	3	4,72	29,96	166,84	590
	Чай с сахаром	200	0,05	0	7,5	30	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			14,67	30,7	89,4	693,49	
ОБЕД	Огурцы соленые	100	0,8	0,1	1,7	13	107
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250/15	2,67	7,25	15,63	138,7	144
	Тефтели куриные с томатным соусом	100/20	16,8	21,9	11,8	350,76	411.1
	Макаронные изделия отварные	180	6,8	0,81	35,16	175,63	291
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	20,7	84,4	508
	Хлеб ржаной	30	2	0,36	10,02	56,1	109
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	14,9	75,8	108	
ИТОГО ЗА ОБЕД			31,84	30,66	109,91	894,39	
ПОЛДНИК	Морс лимонный	200	0,18	0,02	20,6	83,1	510.1
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофельным фаршем	100	6,6	7,86	40,12	256,88	543.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			6,78	7,88	60,72	339,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			53,29	69,24	260,03	1927,86	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2 Неделя 1							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	9,6	14,75	44,37	349,25	250
	Булочка с корицей	100	8,6	6,1	53	325,4	563.1
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	15,2	61	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			18,3	20,85	112,57	735,65	
ОБЕД	Икра кабачковая (промыш.пр-ва)	100	1,97	9,23	7,98	123,45	115
	Свекольник	250/15	3,65	7,1	16,6	144,9	131
	Рыба под маринадом	100/20	22,9	16,28	19,4	248,2	343.1
	Картофельное пюре	180	3,84	7,92	19,56	165,6	429
	Компот из с/м ягоды	200	0,26	0,2	19,62	80,04	511.1
	Хлеб ржаной	30	2	0,36	10,02	56,1	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	14,9	75,8	108
ИТОГО ЗА ОБЕД			36,99	41,33	108,08	894,09	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	1,4	0	29	122	503
	Пирожки печеные из слобного теста с капустным фаршем	100	6,02	6,75	32,93	212,28	543.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			7,42	6,75	61,93	334,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			62,71	68,93	282,58	1964,02	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3 Неделя 1							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сгущенкой	240/10	38,4	40,32	38,24	680	313.1
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	112
	Чай с сахаром	200	0,05	0	7,5	30	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			38,85	40,72	55,54	757	
ОБЕД	Свекла отварная	100	1,59	5,47	8,3	89	50
	Суп картофельный с рисом	250/15	3,22	5,8	19	141,6	147.1
	Котлеты куриные, припущенные с томатным соусом	100/20	15,24	12	11,45	211,22	412.1
	Каша из гороха с маслом	180	16,8	5,28	34,2	253	418
	Напиток витаминизированный	200	0,68	0,28	16,6	71,8	519.1
	Хлеб ржаной	30	2	0,36	10,02	56,1	109
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	14,9	75,8	108	
ИТОГО ЗА ОБЕД			41,9	29,43	114,47	898,52	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	516.1
	Булочка с кокосовой стружкой	100	8,6	6,1	53	352,5	563.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			14	11,1	74,6	510,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			94,75	81,25	244,61	2166,02	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4 Недели 1							
	Огурцы соленые	100	0,8	0,1	1,7	13	107
	Митбол курино-овощные с соусом	100/20	15,27	18,06	10,88	268,22	412.3
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	9,5	44,9	306,72	237
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	14,9	75,8	108
	Чай с сахаром и с/м ягоды	200	0,1	0,1	17	80	493.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			28,86	28	89,38	743,74	
	Морковь отварная	100	1,59	5,47	8,3	89	50
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250/15	3,07	5,85	19,33	141,95	147
	Рагу из птицы	280	22,08	23,04	25,44	446,8	407
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	20,7	84,4	508
	Хлеб ржаной	30	2	0,36	10,02	56,1	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	14,9	75,8	108
ИТОГО ЗА ОБЕД			31,51	34,96	98,69	894,05	
	Сок фруктовый, плодовые, ягодный, томатный	200	1	0,2	0,3	110	518.1
	Пирожки печеные из слоеного теста с яблоком и конфитуром	100	5,91	5,3	60,75	315,4	542.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			6,91	5,5	61,05	425,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			67,28	68,46	249,12	2063,19	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5 Неделя 1							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия запеченные с сыром	230/20	11	8,9	50,1	327,25	296
	Булочка с сахаром	100	8,4	5,97	52,06	318	564.1
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	15,2	61	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			19,5	14,87	117,36	706,25	
	Икра свекольная	100	2,5	5,5	10,79	119,3	119
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250/15	2,12	7,97	8,25	113,7	142
	Плов мясной	280	21,15	21,1	50,1	471,67	406.1
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	16,6	71,8	519.1
	Хлеб ржаной	30	2	0,36	10,02	56,1	109
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	14,9	75,8	108	
ИТОГО ЗА ОБЕД			30,82	35,45	110,66	908,37	
ПОЛДНИК	Компот из с/м ягод	200	0,26	0,2	19,62	80,04	511.1
	Рогалик со ступенкой	100	7,4	6,2	56,2	310,36	564
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			7,66	6,4	75,82	390,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			57,98	56,72	303,84	2005,02	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6 Недела 2							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	270	10,39	15,95	47,92	377,2	250
	Джем	30	0,12	0	12	48,4	95.1
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	111
	Чай с сахаром	200	0,05	0	7,5	30	493
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	14,31	17,4	93,12	586,6
ОБЕД	Икра кабачковая (пром. пр-ва)	100	1,97	9,23	7,98	123,45	115
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250/15	2,2	8	11,16	125,7	128.1
	Соус Болоньезе	100	15,6	20,78	22	257,26	410.1
	Спагетти отварные с маслом	180	6,8	0,81	35,16	175,63	291
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	20,7	84,4	508
	Хлеб ржаной	30	2	0,36	10,02	56,1	109
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	14,9	75,8	108	
ИТОГО ЗА ОБЕД		905	31,34	39,42	121,92	898,34	
ПОЛДНИК	Брецель с сахаром	100	6,9	13,03	58,65	379,05	555.2
	Кисель витаминизированный	200	1,4	0	29	122	503
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	8,3	13,03	87,65	501,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1755	53,95	69,85	302,69	1985,99	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7 Неделя 2							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	250	9,75	11,82	44,75	354,5	267
	Булочка с кокосовой стружкой	100	8,6	6,1	53	352,5	563.2
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	15,2	61	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			18,45	17,92	112,95	768	
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,59	5,47	8,3	89	50
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250/15	2,67	7,25	15,63	138,7	144
	Гуляш из отварного мяса индейки	100	22,2	24,69	2,9	322,63	405.2
	Рис отварной	180	4,44	7,32	40,98	247,92	414
	Компот из с/м ягоды	200	0,26	0,2	19,62	80,04	511.1
	Хлеб ржаной	30	2	0,36	10,02	56,1	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	14,9	75,8	108
ИТОГО ЗА ОБЕД			35,53	45,53	112,35	1010,19	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	516
	Пирог морковный	100	6,68	7,29	21,8	190,46	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			12,08	12,29	43,4	348,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			66,06	75,74	268,7	2126,65	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8 Неделя 2							
	Омлет натуральный с зел.горошком	210	17,42	27,14	4,68	358,02	302.1
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	112
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	111
	Чай с сахаром и с/м ягоды	200	0,1	0,1	17	80	493.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			20,92	28,8	52,04	589,82	
	Икра свекольная	100	2,5	5,5	10,79	119,3	119
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250/15	2,42	8,25	16,76	151,95	134.1
	Жаркое из птицы	280	22,08	23,04	25,44	446,8	407.1
	Морс из с/м ягод	200	0,26	0,2	19,62	80,04	511.2
	Хлеб ржаной	30	2	0,36	10,02	56,1	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	14,9	75,8	108
ИТОГО ЗА ОБЕД			31,63	37,59	97,53	929,99	
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком и конфитуром	100	5,91	5,3	60,75	315,4	542.1
	Сок фруктовый, плодовые, ягодный, томатный	200	1	0,2	0,3	110	518.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			6,91	5,5	61,05	425,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			59,46	71,89	210,62	1945,21	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9 Неделя 2							
ЗАВТРАК	Каша гречневая с молоком	250	11,45	16,1	40,75	353,7	248
	Булочка с кунжутом	100	8,6	6,1	53	325,4	563.3
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	15,2	61	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			20,15	22,2	108,95	740,1	
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,59	5,47	8,3	89	50
	Суп - лапша на курином бульоне	250/15	2,95	5,75	19,06	140,2	158
	Голубцы ленивые с соусом	100/20	11,54	19,28	22,89	231,8	372.1
	Каша пшеничная	180	7,7	8,3	46,27	291,53	243
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	20,7	84,4	508
	Хлеб ржаной	30	2	0,36	10,02	56,1	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	14,9	75,8	108
ИТОГО ЗА ОБЕД			28,55	39,4	142,14	968,83	
ПОЛДНИК	Компот из с/м ягоды	200	0,26	0,2	19,62	80,04	511.1
	Плюшка Московская	100	7,45	12,95	60,09	388,3	564.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			7,71	13,15	79,71	468,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			56,41	74,75	330,8	2177,27	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10 Неделя 2							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	180	6,8	0,81	35,16	175,63	291
	Гуляш из отварного курицы	100	22,2	24,69	2,9	322,63	405.1
	Огурцы соленые	100	0,8	0,1	1,7	13	107
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	14,9	75,8	108
	Чай с сахаром	200	0,05	0	7,5	30	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			32,22	25,84	62,16	617,06	
ОБЕД	Свекла отварная	100	1,59	5,47	8,3	89	50
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250/15	2,12	7,97	8,25	113,7	142
	Тефтели куриные с томатным соусом	100/20	16,8	21,9	11,8	350,76	411.1
	Картофельное пюре	180	3,84	7,92	19,56	165,6	429
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	16,6	71,8	519.1
Хлеб ржаной	30	2	0,36	10,02	56,1	109	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	14,9	75,8	108	
ИТОГО ЗА ОБЕД			29,4	44,14	89,43	922,76	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	1,4	0	29	122	503
	Ватрушка с повидлом	100	5,92	2,82	67,99	322	540
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			7,32	2,82	96,99	444	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			68,94	72,8	248,58	1983,82	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			640,83	709,63	2701,57	20345,05	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			64,083	70,963	270,157	2034,505	