

СОГЛАСОВАНО:

Иванов И.И. Должность

Иванова И.И. Ф.И.О

12.12.2024 Дата



УТВЕРЖАЮ:

Иванова И.И. ООО «Русский кейтеринг»

Ф.И.О

Дата



Примерное 10-ти дневное меню

Для питания учащихся школ

в 2024-2025 гг.

(Для учащихся с 7 до 11 лет)

ООО «Русский кейтеринг»

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 Недеги 1							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,2	260
	Батон 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		500	13,36	27,79	83,16	636,94
ОБЕД	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	107
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200/15	2,21	6,4	12,6	117,1	144
	Тефтели куриные с томатным соусом	90/20	15,3	20,05	10,9	286,16	411,1
	Макаронные изделия отварные	150	5,7	0,68	29,3	146,36	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		795	28,46	27,79	99,44	773,72	
ПОЛДНИК	Морс лимонный	200	0,18	0,02	20,6	83,1	510,1
	Пирожки печенье из слоеного теста с картофельным фаршем	100	6,6	7,86	40,12	256,88	543,2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,78	7,88	60,72	339,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1595	48,6	63,46	243,32	1750,64	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2 Неделя 1							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7,7	11,82	35,5	279,4	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		500	16,4	17,92	103,7	665,8	
ОБЕД	Икра кабачковая (промыш.пр-ва)	60	1,18	5,56	4,81	74,37	115
	Свекольник	200/15	3,1	6,3	14,4	127,6	131
	Рыба под маринадом	90/20	21	16,18	19,34	227,5	343,1
	Картофельное пюре	150	3,2	6,6	16	138	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		795	33,11	35,44	99,09	779,41	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	1,4	0	29	122	503
	Пирожки печеные из слоеного теста с капустным фаршем	100	6,02	6,75	32,93	212,28	543,2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,42	6,75	61,93	334,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1595	56,93	60,11	264,72	1779,49	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3 Неделя 1								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со ступенкой	190/10	30,94	32,55	35,72	568,5	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		500	31,39	32,95	53,02	645,5		
ОБЕД	Свекла отварная	60	0,96	3,3	5	53,62	50	
	Суп картофельный с рисом на мясном бульоне	200/15	2,21	6,4	12,6	119	147.1	
	Котлеты куриные, припущенные с соусом	90/20	13,9	11,1	10,6	194,32	412.1	
	Каша из гороха с маслом	150	14	4,4	28,5	211	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		795	36,12	26,08	98,22	781,64	
	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		300	14	11,1	74,6	510,5		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1595	81,51	70,13	225,84	1937,64		

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4 Неделя 1							
ЗАВТРАК	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	107
	Митбол курино-овощные с соусом	90/20	13,94	16,56	10,06	246	412,3
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	7,91	37,45	255,6	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		550	25,49	24,87	80,43	665,2	
ОБЕД	Морковь отварная	60	0,96	3,3	5	53,62	50,1
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200/15	2,53	5,28	15,57	120,3	147
	Рагу из птицы	240	16,2	21,75	23,3	373,9	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		775	24,46	30,93	89,49	764,12	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовые, ягоды, томатный	200	1	0,2	0,3	110	518,1
	Пирожки печеные из слоеного теста с яблоком и конфитюром	100	5,91	5,3	60,75	315,4	542,1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,91	5,5	61,05	425,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1625	56,86	61,3	230,97	1854,72	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5 Неделя 1							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	9,2	7,2	39	258	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		500	17,7	13,17	106,26	637	
ОБЕД	Икра свекольная	60	1,5	4,4	6,5	71,87	119
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200/15	1,93	5,58	7,29	113,7	142,1
	Плов мясной	240	18,24	18,19	43,2	409,2	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		775	26,72	29,05	98,51	798,47	
ПОЛДНИК	Компот из с/м ягоды	200	0,26	0,2	19,62	80,04	511,1
	Рогалик со сгущенкой	100	7,4	6,2	56,2	310,36	564
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,66	6,4	75,82	390,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1575	52,08	48,62	280,59	1825,87	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая и ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6 Недела 2							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	220	8,4	13	39,05	307,34	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	500	12,32	14,45	84,25	516,74	-
ОБЕД	Икра кабачковая (промышлен.пр-ва)	60	1,18	5,56	4,81	74,37	115
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200/15	1,99	5,6	9,56	106,7	128.1
	Соус Болоньезе	90	14,1	19,48	21,22	236,4	410.1
	Спагетти отварные с маслом	150	5,7	0,68	29,3	146,36	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	775	27,74	31,92	110,51	780,13		
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:	1575	48,36	59,4	282,41	1797,92		

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7 Неделя 2							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочноя	200	7,4	7,48	36,5	243	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		500	16,1	13,58	104,7	656,5	
ОБЕД	Морковь отварная	60	0,96	3,3	5	53,62	50,1
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200/15	2,21	6,4	12,6	117,1	144
	Гуляш из отварного мяса индейки	90	20,25	22,45	2,66	293,3	405,2
	Рис отварной	150	3,7	6,1	34,15	206,6	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		775	31,75	39,05	98,95	882,56	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	516
	Пирог морковный	100	6,68	7,29	21,8	190,46	6/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	12,08	12,29	43,4	348,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1575	59,93	64,92	247,05	1887,52	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая и ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8 Неделя 2							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный с зел.горошком	160	13,4	20,88	3,6	275,4	302.1
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	112
	Багет 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		500	16,9	22,54	50,96	507,2	
ОБЕД	Икра свекольная	60	1,5	4,4	6,5	71,87	119
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200/15	2,17	5,8	14,07	125,7	134.1
	Жаркое из птицы	240	16,2	21,75	23,3	373,9	407.1
	Морс из с/м ягоды	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		775	24,5	32,75	88,41	783,41	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из слоеного теста с яблоком и конфитуром	100	5,91	5,3	60,75	315,4	542.1
	Сок фруктовый, плодово-ягодный, томатный	200	1	0,2	0,3	110	518.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,91	5,5	61,05	425,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1575	48,31	60,79	200,42	1716,01	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9 Недели 2							
ЗАВТРАК	Каша гречневая с молоком	200	9,16	12,88	32,6	283	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		500	17,86	18,98	100,8	669,4	
ОБЕД	Морковь отварная	60	0,96	3,3	5	53,62	50,1
	Суп - лапша на курином бульоне	200/15	2,43	5,22	15,35	117,6	158
	Голубцы ленивые с соусом	90/20	10,8	18,5	22,22	218,7	372,1
	Каша пшеничная	150	6,5	7	38,6	241,5	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		795	25,46	34,62	126,79	847,72	
ПОЛДНИК	Компот из с/м ягод	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		300	7,71	13,15	79,71	468,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1595	51,03	66,75	307,3	1985,46	

Возрастная категория 7-11 лет

Применение	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10 Недела 2							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	150	5,7	0,68	29,3	146,36	291
	Гуляш из отварного курицы	90	20,25	22,45	2,66	293,3	405.1
	Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,9	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		500	28,61	23,4	54,87	549,36	
ОБЕД	Свекла отварная	60	0,96	3,3	5	53,62	50
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200/15	1,93	5,58	7,29	113,7	142.1
	Тефтели куриные с томатным соусом	90/20	15,3	20,05	10,9	286,16	411.1
	Картофельное пюре	150	3,2	6,6	16	138	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		795	26,44	36,41	80,71	795,18
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		300	7,32	2,82	96,99	444	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1595	62,37	62,63	232,57	1788,54	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15900	565,98	618,11	2515,19	18323,81	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1590	56,598	61,811	251,519	1832,381	