


ПРОИСПЫ  
17.05.2022  


СОГЛАСОВАНО:

*Директор ООО «Русский кейтеринг»*  
*и Директор ООО «МТТ»*  
*Кова*  
  
\_\_\_\_\_  
Ф.И.О.  
\_\_\_\_\_  
Дата

УТВЕРЖАЮ:

*М.С. Габеева*  
*«Русский кейтеринг»*  
*21.05.2022*  
  
\_\_\_\_\_  
Ф.И.О.  
Директор ООО «Русский кейтеринг»  
*Габеева*  
\_\_\_\_\_  
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)**

Возрастная категория 7-11 лет

Меню приготавливаемых блюд

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1 Неделя 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша "Дружба"	200	5,34	6,86	27,28	203,5	260
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	111
	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
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
	Сок фруктовый, плодовый, итолный, томатный	400	0,20	0,20	22,80	100	518,1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>860</b>	<b>11,19</b>	<b>17,32</b>	<b>77,33</b>	<b>529,76</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Свекольник	200	3,80	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	5,80	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	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>760</b>	<b>20,87</b>	<b>21,8</b>	<b>106,42</b>	<b>690,9</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95	614
	Пирожки печеные из слоистого теста с капустным фаршем	100	6,54	7,87	31,16	235,4	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>6,54</b>	<b>7,87</b>	<b>55,16</b>	<b>330,4</b>	<b>543,2</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1920</b>	<b>41,8</b>	<b>51,91</b>	<b>256,37</b>	<b>1617,9</b>	

День 2 Недела 1									
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога с морковью (с соусом из вареной струцценки)	200	24,08	17,40	36,2	398,2	233		
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	112		
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>									
		<b>500</b>	<b>24,74</b>	<b>17,8</b>	<b>53,24</b>	<b>476,04</b>			
<b>ОБЕД</b>	Рассолыник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	7,36	13,94	155,46	134,1		
	Кнегли 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	0,30	14,76	70,5	108		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109		
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>								
		<b>700</b>	<b>30,38</b>	<b>26,94</b>	<b>121,75</b>	<b>786,1</b>			
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158	516,1		
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем	100	5,89	3,73	32,07	217,04	454,1		
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>									
		<b>300</b>	<b>11,29</b>	<b>8,73</b>	<b>53,67</b>	<b>375,04</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>									
		<b>1500</b>	<b>64,37</b>	<b>52,97</b>	<b>226,24</b>	<b>1611,94</b>			

День 3 Недели 1									
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная вязкая	200	7,82	7,04	40,60	257,32	250		
	Булочка школьная	100	7,63	7,47	52,00	276,37	574		
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493		
	Сок фруктовый, плодовой, ягодный, томатный	400	0,20	0,20	22,80	100	518,1		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>900</b>	<b>15,85</b>	<b>14,71</b>	<b>122,42</b>	<b>662,15</b>				
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,16	2,28	15,06	163,8	147		
	Рыба, тушеная 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	0,30	14,76	70,5	108		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109		
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>700</b>	<b>19,92</b>	<b>20,87</b>	<b>112,26</b>	<b>677,02</b>			
<b>ПОЛДНИК</b>	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511,1		
	Вагрушки с повидлом	100	6,30	6,89	33,12	206,93	540		
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>300</b>	<b>6,6</b>	<b>7,01</b>	<b>42,3</b>	<b>246,67</b>				
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1900</b>	<b>42,57</b>	<b>42,79</b>	<b>263,98</b>	<b>1549,84</b>				

День 4 Недела 1									
ЗАВТРАК									
	Плов из отварной пшпы	240	17,17	18,47	45,26	435,06	406		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108		
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494		
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	112		
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>600</b>	<b>22,18</b>	<b>19,53</b>	<b>87,08</b>	<b>635,6</b>			
ОБЕД									
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,24	4,22	17,40	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	12,90	9,71	39,91	256,49	418,1		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109		
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>700</b>	<b>30,25</b>	<b>25,47</b>	<b>110,79</b>	<b>705,17</b>			
ПОЛДНИК									
	Сок фруктовый, плодовой, ягодный, томатный	200	0,20	0,20	22,80	100	518,1		
	Косичка с сахаром	100	8,25	6,67	35,21	306,49	555,1		
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>300</b>	<b>8,45</b>	<b>6,87</b>	<b>58,01</b>	<b>406,49</b>			
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1600</b>	<b>60,88</b>	<b>51,87</b>	<b>255,88</b>	<b>1700,26</b>			

День 5 Недели 1									
<b>ЗАВТРАК</b>		Макаронник с сыром	240	12,29	25,25	46,29	322,89	291	
		Икра кабачковая	30	0,36	2,1	2,22	29,1		
		Булочка школьная	100	7,63	7,47	52,00	276,37	574	
		Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493	
		Сок фруктовый, плодовой, ягодный, томатный	400	0,20	0,20	22,80	100	518,1	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>970</b>	<b>20,68</b>	<b>35,02</b>	<b>133,33</b>	<b>756,82</b>		
<b>ОБЕД</b>		Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	1,84	3,40	17,10	131,5	144,2	
		Рагу из птицы	240	20,88	22,94	39,97	398,68	407	
		Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	РЦ 10,86.	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108	
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>700</b>	<b>27,47</b>	<b>27,4</b>	<b>110,65</b>	<b>727,88</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>		Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	6,98	26,54	503	
		Пирожки печеные из слоеного теста с картофелем	100	6,27	7,86	35,47	239,67	543,3	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>300</b>	<b>6,27</b>	<b>7,86</b>	<b>42,45</b>	<b>266,21</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1970</b>	<b>49,24</b>	<b>48,95</b>	<b>231,72</b>	<b>1650,91</b>		

День 6 Недела 2									
<b>ЗАВТРАК</b>									
	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		
	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		
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493		
	Сок фруктовый, плодовой, ягодный, томатный	400	0,20	0,20	22,80	100	518,1		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>860</b>	<b>11,49</b>	<b>17,62</b>	<b>83,97</b>	<b>546,88</b>			
<b>ОБЕД</b>									
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульон со сметаной	200	3,54	5,94	10,82	129,78	128,1		
	Гуляш из курдюцы	90	16,03	12,65	2,10	186,5	405		
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	3,91	43,55	201,4	291		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>20,61</b>	<b>21,86</b>	<b>101,7</b>	<b>671,85</b>			
<b>ПОЛДНИК</b>									
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем	100	5,89	6,73	31,07	217,04	454,1		
	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95	614		
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>5,89</b>	<b>6,73</b>	<b>55,07</b>	<b>312,04</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1860</b>	<b>41,19</b>	<b>51,13</b>	<b>257,7</b>	<b>1597,61</b>			

День 7 Неделя 2									
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет с зеленым горошком	200	14,18	14,90	25,64	318,6	302		
	Булочка домашняя	100	8,40	5,97	52,06	318	564		
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494		
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	112		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>600</b>	<b>23,24</b>	<b>21,27</b>	<b>94,74</b>	<b>714,44</b>			
<b>ОБЕД</b>	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	0,30	14,76	70,5	108		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>26,18</b>	<b>26,15</b>	<b>107,18</b>	<b>759,26</b>			
<b>ПОЛДНИК</b>	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	6,27	7,86	35,47	239,67	543,3		
	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511,1		
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>6,57</b>	<b>7,98</b>	<b>44,65</b>	<b>279,41</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1600</b>	<b>55,99</b>	<b>55,4</b>	<b>246,57</b>	<b>1706,11</b>			



День 8 Неделя 2

ЗАВТРАК		Каша манная вязкая	200	7,82	7,04	40,60	257,32	250
		Булочка ванильная	100	8,74	5,65	51,43	313,97	563
		Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
		Сок фруктовый, плодовой, ягодный, томатный	400	0,20	0,20	22,80	100	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>900</b>	<b>16,96</b>	<b>12,89</b>	<b>121,85</b>	<b>699,75</b>	<b>518,1</b>
<b>ОБЕД</b>		Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	4,50	4,54	17,28	128,22	144,1
		Биточки рыбные с соусом	90	11,20	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	0,30	14,76	70,5	108
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>700</b>	<b>31,01</b>	<b>20,68</b>	<b>127,45</b>	<b>723,65</b>	<b>109</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158	516,1
		Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	6,76	6,73	30,95	225,13	454,4
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>300</b>	<b>12,16</b>	<b>11,73</b>	<b>52,55</b>	<b>383,13</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1900</b>	<b>60,33</b>	<b>45,5</b>	<b>288,85</b>	<b>1706,53</b>	

День 9 Недели 2									
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша из Хлюпьев овсяных	200	7,16	9,40	28,80	291,9	266		
	"Геркулес" жидкая	100	7,63	3,47	54,00	276,37	574		
	Булочка школьная	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494		
	Чай с лимоном	100	0,40	0,40	9,80	47	112		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>600</b>	<b>15,45</b>	<b>13,27</b>	<b>99,84</b>	<b>646,11</b>				
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,24	4,22	17,40	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	0,00	10,62	40,44	508		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109		
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>700</b>	<b>24,96</b>	<b>24,18</b>	<b>117,9</b>	<b>697,2</b>			
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95	614		
	Пирожки печеные из слоистого теста с повидлом	100	5,91	6,96	29,77	201,65	542		
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>300</b>	<b>5,91</b>	<b>6,96</b>	<b>53,77</b>	<b>296,65</b>				
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1600</b>	<b>46,32</b>	<b>44,41</b>	<b>271,51</b>	<b>1592,96</b>				

День 10 Неделя 2									
<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронные изделия, запеченные с сыром		200	13,70	12,64	50,68	374,78	296	
	Сок фруктовый, плодовой, ягодный, томатный		400	0,20	0,20	22,80	100	518,1	
	Чай с сахаром		200	0,20	0,00	7,02	28,46	493	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>800</b>	<b>14,1</b>	<b>12,84</b>	<b>80,5</b>	<b>503,24</b>		
<b>ОБЕД</b>	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	2,10	186,50	405	
	Рагу из овощей		150	2,47	9,73	42,23	198,21	195,1	
	Напиток из пшеники		200	0,32	0,14	11,46	48,32	519	
	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,30	14,76	70,5	108	
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>700</b>	<b>25,63</b>	<b>30,54</b>	<b>94,51</b>	<b>711,19</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый, плодовой, ягодный, томатный		200	0,20	0,20	22,80	100	518,1	
	Пирог морковный		100	6,68	7,29	21,80	190,46	6/т	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>300</b>	<b>6,88</b>	<b>7,49</b>	<b>44,6</b>	<b>290,46</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1800</b>	<b>46,81</b>	<b>51,07</b>	<b>206,61</b>	<b>1451,89</b>		
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>			<b>17650</b>	<b>509,5</b>	<b>496</b>	<b>2505,43</b>	<b>16317,71</b>		
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>			<b>1765</b>	<b>50,95</b>	<b>49,6</b>	<b>250,543</b>	<b>1631,771</b>		