

Директор школы МОУ СОШ №
Васильева
 " " " 2024г

"Утверждаю"
 Врио руководителя ООО "Общепит-Н"
 / Е.С.Сидельникова/
 "01" сентября 2024г

МЕНЮ
ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ
(7-11 лет)



День 1

ЗАВТРАК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход,г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
175	1.	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	200/10	27,37	4,35	9,42	39,08	259,36	127,70	35,53	149,60	0,80	52,31	0,10	0,55	0,92
	2.	Батон в/с	50	7,28	4,00	0,70	21,00	106,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0	0,10	0,80	0
15	3.	Сыр (порциями)	20	19,95	4,64	5,90	0	71,66	176,00	7,00	100,00	0,20	52,00	0	0	0
	4.	Печенье	25	5,25	1,88	4,50	16,75	115,75	5,75	2,50	16,25	1,05	0	0,09	0,42	0
382	5.	Какао с молоком	200	14,54	2,94	3,42	17,58	118,60	152,20	21,34	124,56	0,48	24,40	0,06	0,2	1,59
386	6.	Ряженка	100	14,42	3,00	1,00	4,20	40,00	124,00	14,00	92,00	0,10	0	0	0,10	0,30
Всего			605	88,81	17,81	23,94	94,41	671,37	473,15	82,87	433,91	3,53	128,71	0,35	1,94	2,51

ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход,г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
71	1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	16,28	0,72	0,12	2,76	15,60	8,40	12,00	0	0,48	0	0	0	10,50
104	2.	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	200/28	32,85	8,18	5,73	20,09	164,45	60,14	24,09	58,27	1,25	0,73	8,62	1,18	18,21
289	3.	Рагу из курицы	240	58,86	19,30	24,50	25,20	399,10	50,50	53,30	148,40	2,60	0	0,30	5,80	15,50
349	4.	Компот из сухофруктов	200	7,02	0,60	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0	0,02	0,26	0,73
	5.	Хлеб ржаной	30	2,40	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0	0,0	0,00
	6.	Хлеб пшеничный	30	2,88	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0	0,0	0,00
Всего			788	120,29	32,85	31,07	109,37	851,06	165,32	124,25	288,01	6,29	0,73	9,00	7,242	44,94
ИТОГО:			209,10	50,66	55,01	203,78	1522,43	638,47	207,12	721,92	9,82	129,44	9,35	9,18	47,45	



"Утверждаю"
 Врио руководителя ООО "Общепит-Н"
 /Е.С. Сидельникова/
 "01" сентября 2024г

МЕНЮ
для школьных столовых -
(7-11 лет)

День 2

ЗАВТРАК

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
71	1.	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	16,28	0,70	0,10	2,80	15,60	8,40	12,00	0	0,50	0	0	0	10,50
291	2.	Плов из курицы	240	56,73	28,80	36,70	46,60	632,20	62,30	65,50	275,30	3,10	66,30	0,00	0,00	1,40
	3.	Хлеб пшеничный 1с.	40	3,84	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0	0,04	0,09	0,10
376	4.	Чай с сахаром	200	1,89	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0,00	0
386	5.	Снежок	100	13,39	2,70	2,50	10,80	79,00	121,00	15,00	94,00	0,10	20,00	0,05	0,10	0,90
Всего			600	92,13	32,76	37,20	83,72	801,32	84,90	90,70	310,10	6,04	66,30	0,04	0,09	12,00

ОБЕД

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
71	1.	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	9,47	0,50	0	2,00	9,60	13,80	0	0	0,30	0	0	0	3,00
82	2.	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной.	200	10,41	1,80	4,90	15,20	112,30	85,90	10,60	21,80	0,90	1,00	5,00	0,30	12,90
260	3.	Гуляш из говядины	90/30	143,85	18,51	7,71	4,54	160,80	18,94	20,14	150,68	1,71	0	0,26	0	0,94
309	4.	Макаронные изделия отварные с маслом	150	11,50	5,52	4,50	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,10	0	0,05	0,78	0,00
	5.	Напиток "Витошка"	200	14,00	0,20	0,00	3,90	16,00	0,24	0,20	0,50	7,00	0	0,10	0,00	6,00
	6.	Хлеб ржаной	30	2,40	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0,03	0,00	0
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,88	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0,03	0,00	0
Всего			790	194,51	30,58	17,74	81,4	606,26	137,54	69,46	268,05	12,2725	1,00	5,47	1,08	22,84
ИТОГО:			286,64	63,34	54,94	165,12	1407,58	222,44	160,16	578,15	18,31	67,30	5,51	1,17	34,84	

"Согласовано"

Директор школы МОУ СОШ №

Сосина _____ /

" " _____ 2024г

"Утверждаю"

Врио руководителя ООО "Общепит-Н"

Е.С. Сидельникова /

"01" сентября 2024г



МЕНЮ
ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ
(7-11 лет)

День 3																
ЗАВТРАК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
181	1.	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/10	26,22	4,65	10,05	31,10	233,0	192,20	23,50	156,10	0,30	36,70	0,10	0	1,10
209	2.	яйцо вареное	40	15,00	5,08	4,60	0,28	63,00	22,00	4,80	76,80	1,00	100,00	0,03	0,08	0
	3.	Хлеб пшеничный 1с.	70	6,72	9,48	1,60	57,60	280,50	27,60	39,60	104,40	1,32	0	0,12	0,30	0,30
376	4.	Чай с сахаром	200	1,89	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0
Всего			520	49,83	19,31	16,25	103,98	636,50	246,80	67,90	337,30	4,62	136,70	0,25	0,38	1,40
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B	PP	C
52	1	Салат из свеклы отварной	60	5,78	1,00	3,60	6,60	62,40	21,10	12,50	24,60	0,80	0	0	0,10	5,70
108	2.	Суп картофельный с клецками	200	10,36	5,20	6,30	29,00	193,50	86,00	7,50	14,70	0,80	1,20	2,40	0,20	1,90
268	3.	Шницель из говядины	90	50,34	12,10	15,90	18,20	263,50	39,40	28,90	149,70	0,90	25,90	0,10	0	0,10
321	4.	Капуста тушеная	150	17,91	3,00	5,40	15,90	124,50	69,90	23,00	46,70	0,90	0,30	14,40	1,00	60,50
349	5.	Компот из сухофруктов	200	7,02	0,60	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0	0,02	0,26	0,73
	6.	Хлеб ржаной	30	2,40	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0,03	0	0
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,88	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0,03	0	0
Всего			760	96,69	25,95	31,92	131,02	915,81	262,68	106,76	317,04	5,36	27,40	16,98	1,56	68,93
ИТОГО:			146,52	45,26	48,17	235,00	1552,31	509,48	174,66	654,34	9,98	164,10	17,23	1,94	70,33	



МЕНЮ
для школьных столовых
(7-11 лет)

День 4																
ЗАВТРАК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход,г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
175	1.	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	200/10	27,37	4,35	9,42	39,08	259,36	127,70	35,53	149,60	0,80	52,31	0,10	0,55	0,92
	2.	Хлеб пшеничный 1с.	70	6,72	9,48	1,60	57,60	280,50	27,60	39,60	104,40	1,32	0	0,12	0,30	0,30
15	3.	Сыр (порциями)	20	19,95	4,64	5,90	0	71,66	176,00	7,00	100,00	0,20	52,00	0	0	0
376	4.	Чай с сахаром	200	1,89	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0
386	5.	Снежок	100	13,39	2,70	2,50	10,80	79,00	121,00	15,00	94,00	0,10	20,00	0,05	0,10	1,35
Всего			600	69,32	18,57	16,92	111,68	671,52	336,30	82,13	354,00	4,32	104,31	0,22	0,85	1,22
ОБЕД																
	№	Наименование блюд	Выход,г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	9,47	0,50	0,00	2,00	9,60	13,80	0	0	0,30	0	0	0	3,00
	88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной.	200	9,76	1,60	4,90	11,50	96,80	75,20	14,70	34,20	1,03	1,00	5,50	0,95	6,60
	282	Оладьи из говяжьей печени	90/5	64,29	15,28	18,46	6,25	268,36	19,60	15,09	223,38	11,47	6,48	0,21	5,80	15,50
	198	Каша гороховая отварная с маслом.	150/5	10,20	13	7,40	42,40	287,90	84,50	0,00	0,00	5,00	0	0,02	0,00	0,20
	1041	Напиток апельсиновый	200	8,14	0,10	0	27,10	108,60	23,52	0,00	0,00	0,24	0	0,03	0,00	12,90
	6.	Хлеб ржаной	30	2,40	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0,03	0	0
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,88	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0,03	0	0
Всего			770	107,14	34,53	31,39	118,56	910,37	230,42	47,19	315,48	19,30	7,48	5,82	6,75	38,20
ИТОГО:			176,46	53,10	48,31	230,24	1581,89	566,72	129,32	669,48	23,62	111,79	6,04	7,60	39,42	

"Согласовано"
 Директор школы _____



"Утверждаю"
 Брио руководителя ООО "Общепит-Н"
 / Е.С. Сидельникова /
 "01" сентября 2024г



МЕНЮ
для школьных столовых
(7-11 лет)

День 5

ЗАВТРАК

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
294/33	1.	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом сметанным	90/30	39,32	6,45	8,55	6,80	129,60	53,25	11,78	54,34	19,60	0,08	0,10	1,95	0,61
309	2.	Макаронные изделия отварные с маслом	150	11,50	5,52	4,50	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,10	0	0,05	0,78	0
	3.	Хлеб пшеничный 1с.	40	3,84	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0	0,04	0,09	0,10
379	4.	Кофейный напиток с молоком	200	15,45	3,60	2,70	28,30	151,80	100,30	11,70	75,00	0,10	0	4,70	0,10	1,10
Всего			510	70,11	18,73	16,15	80,87	543,37	167,61	57,80	201,31	21,24	0,08	4,89	2,92	1,81

ОБЕД

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
45	1.	Салат из белокочанной капусты.	60	5,58	0,80	2,80	6,20	52,80	22,40	9,10	16,60	0,30	0	0	0	19,50
102	2.	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	7,03	5,10	5,40	23,90	163,80	45,80	35,50	0,00	4,60	0	0	0	11,20
259	3.	Жаркое по-домашнему.	240	156,47	23,44	10,70	28,80	305,82	31,14	65,70	336,96	3,98	24,00	0,28	0	8,92
	4.	Напиток "Витошка"	200	14,00	0,20	0,00	3,90	16,00	0,24	0,20	0,50	7,00	0	0,10	0	6,00
	5.	Хлеб ржаной	30	2,40	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0,03	0	0
	6.	Хлеб пшеничный	30	2,88	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0,03	0	0
Всего			760	188,36	33,59	19,53	92,11	677,53	113,38	127,90	411,96	17,14	24	0	0	45,62
ИТОГО:				258,47	52,32	35,68	172,98	1220,90	280,99	185,70	613,27	38,38	24,08	5,33	2,92	47,43



МЕНЮ
ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ
(7-11 лет)

День 6

ЗАВТРАК

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
210	1.	Омлет натуральный	200	77,08	13,70	27,60	14,50	362,10	113,90	19,50	259,80	3,00	339,80	0,20	0,00	0,30
	2.	Хлеб пшеничный 1с.	40	3,84	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0	0,04	0,09	0,10
	3.	Пряники	60	14,40	2,88	1,68	46,62	201,48	5,40	0	0	0,36	0	0,05	0,83	0
376	4.	Чай с сахаром	200	1,89	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0,00	0,00	2,00	0	0	0	0
386	5.	Ряженка	100	14,42	3,00	1,00	4,20	40,00	124,00	14,00	92,00	0,10	0	0,03	0,10	0,30
Всего			600	111,63	19,84	29,68	95,44	717,10	133,50	32,70	294,60	5,80	339,80	0,29	0,92	0,40

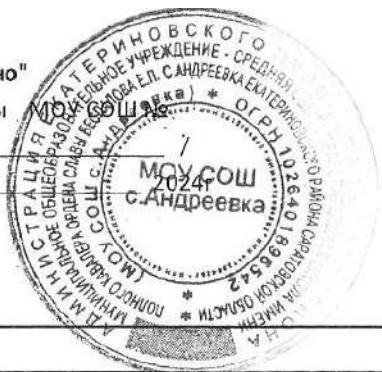
ОБЕД

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
71	1.	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	9,47	0,50	0,00	2,00	9,60	13,80	0	0	0,30	0	0	0	3,00
103	2.	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	200	8,02	2,15	2,27	13,96	94,60	23,36	21,82	54,06	0,90	0	0,09	0,95	6,60
229	3.	Рыба (морская), тушенная в томате с овощами	120	28,44	10,92	5,76	5,76	118,8	42,59	40,97	155,53	0,79	1,82	6,24	0,96	2,88
304	4.	Рис отварной	150	16,64	3,80	6,10	41,40	235,70	140,80	115,20	392,10	3,60	0,10	42,80	4,50	0,00
349	5.	Компот из смеси сухофруктов	200	7,02	0,60	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0	0,02	0,26	0,73
	6.	Хлеб ржаной	32	2,63	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0,03	0	0,00
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,88	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0,03	0	0,00
Всего			792	75,10	22,02	14,85	124,44	730,61	266,83	212,85	683,03	7,55	1,92	49,21	6,67	13,21
ИТОГО:			186,73	41,86	44,53	219,88	1447,71	400,33	245,55	977,63	13,35	341,72	49,50	7,59	13,61	

"Согласовано"

Директор школы

Сидельникова



"Утверждаю"

Врио руководителя ООО "Общепит-Н"

Сидельникова

"01" сентября 2024г



МЕНЮ
для школьных столовых
(7-11 лет)

День 7

ЗАВТРАК

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
219	1.	Сырники из творога с молоком сгущенным	130/20	68,04	23,14	19,22	36,73	413,57	301,50	39,30	336,17	0,81	79,07	0,04	0,31	0,71
376	2.	Чай с сахаром	200	1,89	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0,10
	3.	Фрукт свежий, сезонный	160	48,00	1,28	0	21,33	84,80	59,20	19,20	0	1,28	0	0,32	0	0,53
386	4.	Снежок	100	13,39	2,70	2,50	10,80	79,00	121,00	15,00	94,00	0,10	20,00	0,05	0,10	1,35
Всего			610	131,32	24,52	19,22	73,06	558,37	365,70	58,50	336,17	4,09	79,07	0,36	0,31	1,34

ОБЕД

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
45	1.	Салат из белокочанной капусты.	60	5,58	0,80	2,80	6,20	52,80	22,40	9,10	16,60	0,30	0	0	0	19,50
101	2.	Суп картофельный с рисовой крупой	200	7,88	2,00	2,70	20,90	116,30	23,10	25,00	62,60	0,90	0	0,10	0,00	8,25
260	3.	Гуляш из говядины	90/30	143,85	18,51	7,71	4,54	160,80	18,94	20,14	150,68	1,71	0	0,26	0	0,94
171	4.	Каша гречневая рассыпчатая	150	14,71	6,30	9,90	46,70	300,9	136,7	1,40	22,20	1,20	1,20	0,10	0	0
348	5.	Компот из кураги	200	11,22	1,00	0	34,00	140,20	32,50	0,00	0	0,70	0	0,10	0	0,80
	6.	Хлеб ржаной	30	2,40	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0,03	0	0
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,88	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0,03	0	0
Всего			790	188,52	32,66	23,74	141,65	910,11	247,44	73,04	309,98	6,07	1,20	0,62	0,00	29,49
ИТОГО:				319,84	57,18	42,96	214,71	1468,48	613,14	131,54	646,15	10,16	80,27	0,98	0,31	30,83

"Согласовано"

Директор школы



"Утверждаю"

Врио руководителя ООО "Общепит-Н"

/ Е.С. Сидельникова /

"01" сентября 2024г

МЕНЮ
для школьных столовых
(7-11 лет)



День 8

ЗАВТРАК

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
173	1.	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом сливочным	200/10	27,06	5,74	10,96	31,72	248,57	120,89	45,35	164,70	1,03	0,04	0,13	0,00	0,52
	2.	Хлеб пшеничный 1с.	70	6,72	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0,00	0,04	0,09	0,10
15	3.	Сыр (порциями)	15	14,96	3,48	4,43	0	53,75	132,00	5,25	75,00	0,15	39,00	0	0	0
376	4.	Чай с сахаром	200	1,89	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0,00	0
386	5.	Снежок	100	13,39	2,70	2,50	10,80	79,00	121,00	15,00	94,00	0,10	20,00	0,05	0,10	1,35
Всего			595	64,02	12,48	15,79	66,04	455,84	267,09	63,80	274,50	3,62	39,04	0,17	0,09	0,62

ОБЕД

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
71	1.	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	16,28	0,70	0,10	2,80	15,60	8,40	12,00	0	0,50	0	0	0	10,50
88	2.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной.	200	9,76	1,60	4,90	11,50	96,80	75,20	14,70	34,20	1,03	1,00	5,50	0,60	9,50
268	3.	Биточки из говядины	90	50,34	12,10	15,90	18,20	263,50	39,40	28,90	149,70	0,90	25,90	0,10	0	0,10
143	4.	Рагу из овощей	155	20,04	2,10	12,10	15,50	178,60	23,90	27,80	61,80	0,98	31,00	0,07	0	8,67
1041	5.	Напиток апельсиновый	200	8,14	0,10	0	27,10	108,60	23,52	0,00	0,00	0,24	0	0,03	0,00	12,90
	6.	Хлеб ржаной	30	2,40	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0,03	0	0
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,88	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0,03	0	0
Всего			765	109,84	20,65	33,63	104,41	802,21	184,22	100,80	303,60	4,91	57,90	5,76	0,60	41,67
ИТОГО:				173,86	33,13	49,42	170,45	1258,05	451,31	164,60	578,10	8,52	96,94	5,93	0,69	42,29

"Согласовано"

Директор школы МОУ СОШ



"Утверждаю"

Врио руководителя ООО "Общепит-Н"

/ Е.С. Сидельникова /

"01" сентября 2024г



МЕНЮ
ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ
(7-11 лет)

День 9																
ЗАВТРАК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
181	1.	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/10	26,22	4,65	10,05	31,10	233,0	192,20	23,50	156,10	0,30	36,70	0,10	0	1,10
	2.	Хлеб пшеничный 1с.	40	3,84	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0	0,04	0,09	0,10
376	3.	Чай с сахаром	200	1,89	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0,00	0,00	2,00	0	0	0	0
386	4.	Ряженка	100	14,42	3,00	1,00	4,20	40,00	124,00	14,00	92,00	0,10	0	0,03	0,10	0,30
		Всего	550	46,37	10,91	11,45	69,62	426,52	330,40	50,70	282,90	2,84	36,70	0,17	0,19	1,50
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
71	1.	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	9,47	0,50	0	2,00	9,60	13,80	0	0	0,30	0	0	0	3,00
102	2.	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	7,03	5,10	5,40	23,90	163,80	45,80	35,50	0,00	4,60	0	0	0	11,20
234	3.	Котлеты рыбные с маслом сливочным	90/5	34,59	12,70	16,20	10,10	236,60	126,10	0	0	0,90	0	0,20	0	6,10
142/330	4.	Картофель и овощи, тушенные в соусе	125/25	19,03	3,00	7,90	29,80	202,80	29,80	0,00	0,00	1,60	0	0,40	0	35,90
349	5.	Компот из сухофруктов	200	7,02	0,60	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0	0,02	0,26	0,73
	6.	Хлеб ржаной	30	2,40	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0,03	0	0,00
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,88	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0,00	0,03	0	0
		Всего	765	82,42	23,58	29,92	112,63	814,57	254,88	60,46	55,24	9,03	0,00	0,65	0,26	56,93
		ИТОГО:	128,79	34,49	41,37	182,25	1241,09	585,28	111,16	338,14	11,87	36,70	0,82	0,45	58,43	

"Согласовано"

Директор школы



"Утверждаю"

Врио руководителя ООО "Общепит-Н"

/ Е.С. Сидельникова /

"01" сентября 2024г



МЕНЮ
ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ
(7-11 лет)

День 10

ЗАВТРАК

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
279	1.	Тефтели из говядины с соусом	90/30	49,16	6,75	11,05	10,03	165,85	32,53	16,00	79,58	0,70	28,73	0,04	0	0,70
171	2.	Каша гречневая рассыпчатая	150	17,65	6,30	9,90	46,70	300,90	136,70	1,40	22,20	1,20	1,20	0,10	0	0
	3.	Хлеб пшеничный 1с.	40	3,84	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0	0,04	0,09	0,10
376	4.	Чай с сахаром	200	1,89	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0,10
386	5.	Снежок	100	13,39	2,70	2,50	10,80	79,00	121,00	15,00	94,00	0,10	20,00	0,05	0,10	1,35
Всего			610	85,93	16,31	21,35	91,05	620,27	183,43	30,60	136,58	4,34	29,93	0,18	0,09	0,90

ОБЕД

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
52	1.	Салат из свеклы отварной	60	5,78	1,00	3,60	6,60	62,40	21,10	12,50	24,60	0,80	0	0,00	0,10	5,70
96	2.	Рассольник ленинградский	200	11,18	2,10	5,10	20,50	136,30	89,30	13,50	33,40	1,00	1,10	3,80	0,30	2,10
291	3.	Плов из курицы	240	56,75	28,80	36,70	46,60	632,20	62,30	65,50	275,30	3,10	66,30	0,00	0,00	1,40
1041	4.	Напиток апельсиновый	200	8,14	0,10	0	27,10	108,60	23,52	0	0	0,24	0,00	0,03	0	12,90
	5.	Хлеб ржаной	30	2,40	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0,00	0,03	0	0
	6.	Хлеб пшеничный	30	2,88	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0,00	0,03	0	0
Всего			870	87,13	36,05	46,03	130,11	1078,61	210,02	108,90	391,20	6,4	67,40	3,89	0,40	22,1
ИТОГО:			173,06	52,36	67,38	221,16	1698,88	393,45	139,50	527,78	10,74	97,33	4,07	0,49	23,00	