

«СОГЛАСОВАННО»

**Исполняющий обязанности
директора МБОУ ООШ № 24
им. А.С.Паша**

Чистякова О.И.

«УТВЕРЖДАЮ»

**Генеральный директор
ООО «Комбинат питания КК»
Царенко М.С.**



МЕНЮ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

10 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ЗАВТРАК (ЛЕТНЕ – ОСЕННИЙ ПЕРИОД)

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

10 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ЗАВТРАК (ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1	Салат из свеклы с курагой и изюмом	80	1,4	4,3	13,3	97,9	54-14з
ДЕНЬ 1	Каша вязкая (рисовая)	150	2,2	3,5	22,5	130,2	303
ЗАВТРАК	Котлеты рыбные (минтай)	90	9,5	4,6	11,9	126,1	234/363
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,3	0	6,0	24,9	54-3гн
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	16,2	12,8	70,2	460,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 2	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	15
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с морковью с соусом	120/30	14,4	11,4	29,0	274,4	324/327
	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,5	13,7	89,0	268
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	45,5	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	23,9	17,6	74,5	549,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 3	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	70
ЗАВТРАК	Картофель в молоке	150	3,3	3,2	17,9	113,6	161
	Сердце в соусе	90	11,4	7,9	4,2	134,4	262/330
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,4	33	136	386
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	18,6	12,0	73,1	473,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 4	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	70
ЗАВТРАК	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,1	26,5	180,9	54-2г
	Биточек из курицы	90	9,2	9,2	9,8	159,3	309/363
	Чай с сахаром (вариант 2)	180	0,1	0	5,1	21,1	54-45гн
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	17,5	15,8	60,2	455,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 5	Омлет натуральный/горошек зеленый	100/50	9,9	12,2	5,1	169,6	232/22
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,1	3,3	14,3	102,3	268
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	53,3	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	18,1	16,4	52,7	429,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2	Салат из свеклы с курагой и изюмом	80	1,4	4,3	13,3	97,9	54-14з
ДЕНЬ 1	Каша вязкая с морковью	180	3,0	3,8	28,8	161,6	178
ЗАВТРАК	Биточки паровые	90	13,4	12,2	10,4	199,4	281
	Чай с сахаром (вариант 2)	180	0,1	0	5,1	21,1	54-45гн
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	20,7	20,7	74,1	561,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	10,2	7,1	123,8	54-11з
ДЕНЬ 2	Картофельное пюре	180	3,8	6,4	23,8	167,4	54-11г
ЗАВТРАК	Рыба тушеная с овощами	90	10,6	4,5	3,9	99,1	254
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,3	0	6,0	24,9	54-3гн
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	18,4	21,5	57,3	496,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	15
ДЕНЬ 3	Пудинг рисовый с творогом и сгущенным молоком	180	10,3	7,6	33,6	245,4	199
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,5	13,7	89,0	268
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	45,5	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	19,0	13,8	74,1	496,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2	Картофель в молоке	180	3,9	3,9	21,4	136,2	161
ДЕНЬ 4	Биточек из курицы	90	9,2	9,2	9,8	159,3	309/363
ЗАВТРАК	Чай с сахаром (вариант 2)	180	0,1	0	5,1	21,1	54-45гн
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	17,2	13,9	67,6	465,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	70
ДЕНЬ 5	Рагу из овощей	150	2,2	5,8	13,0	113,3	187
	Котлеты из говядины	100	16,0	15,0	17,0	260,5	268
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,4	33	136	386
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,5	2	14,9	83,4	Пром
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	23,6	23,7	95,9	682,8	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД			19,3	16,9	70,0	507,1	

