

СОГЛАСОВАНО
Директор _____



УТВЕРЖДАЮ
ИП Козлова Н.Н.



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 7-11 ЛЕТ**

**СБОРНИК РЕЦЕПТУР НА ПРОДУКЦИЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ВО ВСЕХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

**МОСКВА
ДЕЛИ ПЛЮС**

2017

<i>Понедельник день 1</i>						
	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Выход (мл,гр)
<i>Завтрак</i>						
182	Каша жидкая молочная (геркулес) с маслом	6,61	10,42	38,10	275,00	190/10
379	Кофейный напиток с молоком	3,17	2,68	15,95	100,60	200
209	Яйцо вареное	6,38	5,75	0,38	78,75	50
	Хлеб пшеничный	2,03	0,25	20,60	110,00	50
	итого:	18,19	19,10	75,03	564,35	500
<i>Обед</i>						
29	Салат из сырых овощей	0,66	3,63	5,27	49,34	60
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем (с птицей)	4,10	4,22	17,55	107,20	200\25
234	Биточки рыбные	12,68	13,48	8,98	125,00	100
309	Макаронные изделия отварные	5,50	4,50	26,40	168,45	150
342	Компот из свежих плодов	0,16	0,16	27,88	114,60	200
	Хлеб ржаной	2,03	0,25	20,60	110,00	50
	Хлеб пшеничный	1,02	0,13	10,30	55,00	25
	итого:	26,15	26,37	116,98	729,59	810
<i>Полдник</i>						
	Хлебобулочное (кондитерское) изделие	8,00	8,50	8,00	150,00	50
	Сок фруктовый	0,00	0,00	31,80	128,00	200
	Фрукт	0,40	0,40	9,80	47,00	100
	итого:	8,40	8,90	49,60	325,00	350
		<u>52,74</u>	<u>54,37</u>	<u>241,61</u>	<u>1618,94</u>	
<i>Вторник день 2</i>						
	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Выход (мл,гр)
<i>Завтрак</i>						
279	Тефтели мясные	7,63	11,25	13,62	206,05	100
302	Каша гречневая	4,60	1,71	30,64	136,54	150
376	Чай с сахаром	0,20	0,00	15,00	58,00	200
	Хлеб пшеничный	2,03	0,25	20,60	110,00	50
15	Сыр твердый (порциями)	4,64	5,90	0,00	72,00	20
	итого:	19,10	19,11	79,86	582,59	520
<i>Обед</i>						
49	Салат витаминный	1,56	3,61	5,28	57,42	60
96	Рассольник ленинградский (с мясом и сметаной)	4,30	3,88	14,58	125,80	200\25\10
259	Жаркое по-домашнему	16,20	18,09	23,58	295,00	175
349	Компот из сухофруктов	0,66	0,09	32,01	132,80	200
	Хлеб пшеничный	1,02	0,13	10,30	55,00	25
	Хлеб ржаной	2,03	0,25	20,60	110,00	50
	итого:	25,8	26,05	106,35	776,02	745
<i>Полдник</i>						
	Хлебобулочное (кондитерское) изделие	4,00	6,30	15,00	150,00	50
	Молоко кипяченое	5,90	3,20	9,90	123,00	200
	Фрукт	0,40	0,40	9,80	47,00	100
	итого:	10,30	9,90	34,70	320,00	350
		<u>55,17</u>	<u>55,06</u>	<u>220,91</u>	<u>1678,61</u>	

24

31

14

69

25

33

14

72

<i>Среда день 3</i>						
	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Выход (мл,гр)
<i>Завтрак</i>						
182	Каша жидкая молочная (пшенная) с маслом	6,51	10,72	37,05	255,00	190/10
382	Какао с молоком	4,08	3,54	20,92	118,60	200
209	Яйцо вареное	6,38	5,75	0,38	78,75	50
	Хлеб пшеничный	2,03	0,25	20,60	110,00	50
	итого:	19,00	20,26	78,95	562,35	500
<i>Обед</i>						
67	Винегрет овощной	1,84	6,02	4,37	75,06	60
88	Щи из свежей капусты с картофелем (с мясом)	5,41	4,56	8,32	111,80	200/25
234	Котлеты рыбные	12,68	8,45	9,99	127,00	100
305	Рис припущенный	3,64	5,37	30,67	199,95	150
342	Компот из свежих плодов	0,16	0,16	27,88	114,60	200
	Хлеб ржаной	2,03	0,25	20,60	110,00	50
	Хлеб пшеничный	1,02	0,13	10,30	55,00	25
	итого:	26,78	24,94	112,13	793,41	810
<i>Полдник</i>						
	Хлебобулочное (кондитерское) изделие	4,00	4,70	12,00	130,00	50
	Йогурт фруктовый	4,20	5,00	22,00	156,00	200
	Фрукт	0,40	0,40	9,80	47,00	100
	итого:	8,60	10,10	43,80	333,00	350
		<u>54,38</u>	<u>55,30</u>	<u>234,88</u>	<u>1688,76</u>	
<i>Четверг день 4</i>						
	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Выход (мл,гр)
<i>Завтрак</i>						
243	Сосиска отварная (с соусом)	6,60	8,50	15,60	166,00	50/50
309	Макаронные изделия отварные	5,50	4,50	26,40	168,45	150
377	Чай с лимоном	0,30	0,00	15,20	65,00	200/15/7
	Хлеб пшеничный	2,03	0,25	20,60	110,00	50
15	Сыр твердый (порциями)	4,64	5,90	0,00	72,00	20
	итого:	19,07	19,15	77,80	581,45	520
<i>Обед</i>						
45	Салат из белокачанной капусты	0,78	1,95	3,88	36,24	60
102	Суп картофельный с бобовыми (с мясом)	4,39	4,22	13,23	118,60	200/25
294	Котлета рубленая из птицы	15,27	14,68	16,55	241,70	100
310	Картофель отварной	2,86	4,30	23,01	142,35	150
350	Кисель из плодов и ягод свежих	0,15	0,08	24,49	114,60	200
	Хлеб ржаной	2,03	0,25	20,60	110,00	50
	Хлеб пшеничный	1,02	0,13	10,30	55,00	25
	итого:	26,50	25,61	112,06	818,49	810
<i>Полдник</i>						
	Хлебобулочное (кондитерское) изделие	8,00	8,50	8,00	150,00	50
	Сок фруктовый	0,00	0,00	31,80	128,00	200
	Фрукт	0,40	0,40	9,80	47,00	100
	итого:	8,40	8,90	49,60	325,00	350
		<u>53,97</u>	<u>53,66</u>	<u>239,46</u>	<u>1724,94</u>	

24

34

14

72

25

35

14

74

<i>Пятница день 5</i>						
	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Выход (мл,гр)
Завтрак						
182	Каша жидкая молочная (ячневая) с маслом	7,11	10,85	38,40	295,00	190\10
379	Кофейный напиток с молоком	3,17	2,68	15,95	100,60	200
209	Яйцо вареное	6,38	5,75	0,38	78,75	50
	Хлеб пшеничный	2,03	0,25	20,60	110,00	50
	итого:	18,69	19,53	75,33	584,35	500
Обед						
21	Салат из соленых огурцов	0,51	3,03	1,55	35,46	60
82	Борщ с капустой и картофелем (с мясом и сметаной)	8,00	8,50	27,00	203,14	200\25\10
265	Плов	12,62	14,07	22,89	298,00	175
342	Компот из свежих плодов	0,16	0,16	27,88	114,60	200
	Хлеб пшеничный	1,02	0,13	10,30	55,00	25
	Хлеб ржаной	2,03	0,25	20,60	110,00	50
	итого:	24,34	26,14	110,22	816,20	745
Полдник						
	Хлебобулочное (кондитерское) изделие	4,00	6,30	15,00	150,00	50
	Молоко кипяченое	5,90	3,20	9,90	123,00	200
	Фрукт	0,40	0,40	9,80	47,00	100
	итого:	10,30	9,90	34,70	320,00	350
		<u>53,33</u>	<u>55,57</u>	<u>220,25</u>	<u>1720,55</u>	
<i>Суббота день 6</i>						
	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Выход (мл,гр)
Завтрак						
395	Вареники с творогом (с маслом)	11,00	12,00	36,44	271,00	190\10
376	Чай с сахаром	0,20	0,00	15,00	58,00	200
	Хлеб пшеничный	2,03	0,25	20,60	110,00	50
15	Сыр твердый (порциями)	4,64	5,90	0,00	72,00	20
	Огурцы свежие	0,35	0,05	0,95	6,00	30
	итого:	18,22	18,20	72,99	517,00	500
Обед						
67	Винегрет овощной	0,84	6,02	4,37	75,06	60
99	Суп из овощей (с птицей)	5,06	8,90	16,00	128,00	200\25
227	Рыба припущенная	12,84	3,96	0,00	128,00	100
312	Картофельное пюре	4,09	6,40	27,25	183,00	200
348	Компот из чернослива	0,40	0,00	33,60	94,00	200
	Хлеб ржаной	2,03	0,25	20,60	110,00	50
	Хлеб пшеничный	1,02	0,13	10,30	55,00	25
	итого:	26,27	25,66	112,12	773,06	860
Полдник						
	Хлебобулочное (кондитерское) изделие	4,00	4,70	12,00	130,00	50
	Йогурт фруктовый	4,20	5,00	22,00	156,00	200
	Фрукт	0,40	0,40	9,80	47,00	100
	итого:	8,60	10,10	43,80	333,00	350
		<u>53,09</u>	<u>53,96</u>	<u>228,91</u>	<u>1623,06</u>	

25

35

14

73

22

33

14

69