

Основное организационное двухдневное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений Маринско-Посадского муниципального округа													
МЕНЮ НА 1 день		Возрастная категория : 7-11 лет						Возрастная категория : с 12 лет и старше					
Наименование блюда	Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность				
			белки	жиры	углеводы	ккал			белки	жиры	углеводы	ккал	
ЗАВТРАК													
302*	Каша молочная рисовая с маслом слив.	18,00	220/5	5,29	7,57	34,62	229,59	20,00	250/5	5,99	8,57	39,24	260,2
96*	Масло сливочное	8,00	15	0,12	10,8	0,19	99,15	6,00	10	0,08	7,25	0,13	66,1
ПР	Хлеб пшеничный	4,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6	4,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6
378**	Чай с молоком	6,00	200	3,12	2,51	24,69	146,3	6,00	200	3,12	2,51	24,69	146,3
ИТОГО		36,00	500,00	13,33	21,48	89,30	613,64	36,00	525,00	13,99	18,93	93,86	611,20
ОБЕД													
ТТК	Салат из свежей капусты	4,00	60	0,48	0,06	1,68	9	8,50	100	0,8	0,1	2,8	15
149*	Суп крестьянский с крупой на курином	17,50	200	4,28	5,71	10,71	90,04	22,00	250	5,35	7,13	13,38	112,55
508*	Гречка отварная рассыпчатая	11,00	180	6,4	5,22	23,94	168,6	11,00	180	6,4	5,22	23,94	168,6
388*	Котлета куриная	32,00	100	7,05	4,2	8,05	84,06	32,00	100	7,05	4,2	8,05	84,06
639*	Компот из сухофруктов	5,00	200	6,5	10,85	63,77	266	5,00	200	6,5	10,85	63,77	266
ПР	Хлеб ржаной	3,50	60	2,34	0,27	16,8	73,5	3,50	60	2,34	0,27	16,8	73,5
ИТОГО		73,00	800,00	27,05	26,31	124,95	691,20	82,00	890,00	28,44	27,77	128,74	719,71
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		109,00	1300,00	40,38	47,79	214,25	1304,84	118,00	1415,00	42,43	46,70	222,60	1330,91
МЕНЮ НА 2 день		Возрастная категория : 7-11 лет						Возрастная категория : с 12 лет и старше					
Наименование блюда	Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность				
			белки	жиры	углеводы	ккал			белки	жиры	углеводы	ккал	
ЗАВТРАК													
160*	Суп молочный с макаронными изделиями	14,00	250	7,45	13,04	31,7	274,79	14,00	250	7,45	13,04	31,7	274,79
693*	Какао с молоком	10,00	200	3,79	3,2	25,81	143	10,00	200	3,79	3,2	25,81	143
ПР	Хлеб пшеничный	4,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6	4,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6
97*	Сыр порциями	8,00	15	6,75	5,97	0,3	90	8,00	15	6,75	5,97	0,3	90
ИТОГО		36,00	525,00	22,79	22,81	87,61	646,39	36,00	525,00	22,79	22,81	87,61	646,39
ОБЕД													
78*	Помидор в нарезке	23,50	60	0,48	0,12	3,12	12	26,00	100	0,8	0,2	5,2	20
124*	Щи из свежей капусты на курином булье	10,50	200/5	1,9	6,17	8,11	99,7	12,50	250/5	2,36	7,67	10,08	124,01
259*	Жаркое с говядиной и картофелем	33,50	135/90	19,3	20,8	45,8	445	38,00	175/100	23,5	25,4	56	543
685*	Чай с сахаром	2,00	200	0,2	0	19,8	77	2,00	200	0,2	0	19,8	77
ПР	Хлеб ржаной	3,50	60	2,34	0,27	16,8	73,5	3,50	60	2,34	0,27	16,8	73,5
ИТОГО		73,00	750,00	47,01	50,17	93,63	707,20	82,00	890,00	29,20	33,54	107,88	837,51
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		109,00	1275,00	69,80	72,98	181,24	1353,59	118,00	1415,00	51,99	56,35	195,49	1483,90

МЕНЮ НА 3 день		Возрастная категория : 7-11 лет						Возрастная категория : с 12 лет и старше					
№	Наименование блюда	Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			
				белки	жиры	углеводы	ккал			белки	жиры	углеводы	ккал
ЗАВТРАК													
302*	Каша молочная "Дружба"с маслом сливочным	16,50	250/5	10,24	19,42	56,74	424,3	16,50	250/5	10,24	19,42	56,74	424,3
692*	Кофейный напиток	7,50	200	0,54	0,1	8,58	33	7,50	200	0,54	0,1	8,58	33
ПР	Хлеб пшеничный	4,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6	4,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6
97*	Сыр порциями	8,00	15	6,75	5,97	0,5	90	8,00	15	6,75	5,97	0,5	90
	ИТОГО	36,00	530,00	22,33	26,09	95,62	685,90	36,00	530,00	22,33	26,09	95,62	685,90
ОБЕД													
39*	Салат Витаминный(огурцы, помидоры, морковь,ябло	10,50	60	0,78	4,44	4,68	60,6	18,50	100	1,3	7,4	7,8	101
140*	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	7,00	200	1,81	5,03	13,57	109,28	16,00	250	2,26	6,3	16,9	136,6
302*	Каша пшеничная вязкая	6,00	150	8,38	6,1	41,26	257,86	10,00	180	10,05	7,32	49,51	309,43
278**	Тефтели из говяд.рубленные	28,00	100	17,6	17,6	3,41	236,5	28,00	100	17,6	17,6	3,41	236,5
ТТК	Напиток лимонный	6,00	200	0,16	22	0,04	83,4	6,00	200	0,16	22	0,04	83,4
ПР	Хлеб ржаной	3,50	60	2,82	0,6	0,6	126	3,50	60	2,82	0,6	0,6	126
ПР	Фрукт(Яблоко)	12	100	0,4	0,4	9,8	47	*	*	*	*	*	*
	ИТОГО	73,00	870,00	31,95	56,17	73,36	920,64	82,00	890,00	34,19	61,22	78,26	992,93
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	109,00	1400,00	54,28	82,26	168,98	1606,54	118,00	#####	56,52	87,31	173,88	1678,83
МЕНЮ НА 4 день		Возрастная категория : 7-11 лет						Возрастная категория : с 12 лет и старше					
№	Наименование блюда	Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			
				белки	жиры	углеводы	ккал			белки	жиры	углеводы	ккал
ЗАВТРАК													
302*	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	22,00	250/5	6,19	9,32	42,38	290,19	22,00	250/5	6,19	9,32	42,38	290,19
96*	Масло сливочное	6,00	10	0,08	7,25	0,13	66,1	6,00	10	0,08	7,25	0,13	66,1
ПР	Хлеб пшеничный	4,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6	4,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6
686*	Чай с лимоном	4,00	200	0,16	0,16	27,87	108,97	4,00	200	0,16	0,16	27,87	108,97
	ИТОГО	36,00	525,00	11,23	17,33	100,18	603,86	36,00	525,00	11,23	17,33	100,18	603,86
ОБЕД													
ТТК	Салат из капусты с огурцом	7,00	60	0,84	1,38	2,34	24,9	12,00	100	1,4	2,3	3,9	41,5
139*	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	17,00	200	7,13	4,74	19,5	148,29	21,00	250	8,91	5,92	24,3	185,36
516*	Картофельное пюре	10,00	180	7,2	9,64	43,73	262,4	10,00	180	7,2	9,64	43,73	262,4
371*	Филе минтая тушеное с луком	29,50	100	9,29	1,78	3,29	65,76	29,50	100	9,29	1,78	3,29	65,76
631*	Компот из яблок	6,00	200	0,1	0,03	14,99	56,85	6,00	200	0,1	0,03	14,99	56,85
ПР	Хлеб ржаной	3,50	60	2,82	0,6	0,6	126	3,50	60	2,82	0,6	0,6	126
	ИТОГО	73,00	800,00	27,38	18,17	84,45	684,20	82,00	890,00	29,72	20,27	90,81	737,87
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	109,00	1325,00	38,61	35,50	184,63	1288,06	118,00	#####	40,95	37,60	190,99	1341,73

МЕНЮ НА 5 день		Возрастная категория : 7-11 лет						Возрастная категория : с 12 лет и старше					
	Наименование блюда	Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			
				белки	жиры	углеводы	ккал			белки	жиры	углеводы	ккал
	ЗАВТРАК												
302*	Каша молочная овсяная	22,00	250/5	11,78	12,81	43,39	285,3	22,00	250/5	11,78	12,81	43,39	285,3
97*	Сыр порциями	8,00	15	6,75	5,97	0,3	90	8,00	15	6,75	5,97	0,3	90
ПР	Хлеб пшеничный	4,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6	4,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6
685*	Чай с сахаром	2,00	200	0,2	0	19,8	77	2,00	200	0,2	0	19,8	77
	ИТОГО	36,00	530,00	23,53	19,38	93,29	590,90	36,00	530,00	23,53	19,38	93,29	590,90
	ОБЕД												
ТТК	Салат овощной(морковь, огурцы, помидор)	11,00	60	0,78	4,44	4,68	60,6	15,50	100	1,3	7,4	7,8	101
142*	Рассольник по-Ленинградски на мясном б	16,50	200/5	2,5	6,04	20,91	154,01	21,00	250/5	3,1	7,51	26,01	191,57
302*	Гречка вязкая	8,00	180	5,33	4,35	19,95	140,48	8,00	200	5,92	4,83	22,16	156,08
292**	Филе куриное с овощами в смет. соусе	30,00	100	11,52	4,08	2,16	92,16	30,00	100	11,52	4,08	2,16	92,16
ПР	Хлеб ржаной	3,50	60	2,34	0,27	16,8	73,5	3,50	60	2,34	0,27	16,8	73,5
686*	Чай с лимоном	4,00	200	0,16	0,16	27,87	108,97	4,00	200	0,16	0,16	27,87	108,97
	ИТОГО	73,00	805,00	22,63	19,34	92,37	629,72	82,00	915,00	24,34	24,25	102,80	723,28
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	109,00	1335,00	46,16	38,72	185,66	#####	118,00	1445,00	47,87	43,63	196,09	1314,18

МЕНЮ НА 6 день.		Возрастная категория : 7-11 лет					Возрастная категория : с 12 лет и старше						
Наименование блюда	Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность				
			белки	жиры	углеводы	ккал			белки	жиры	углеводы	ккал	
ЗАВТРАК													
333*	Макаронны отварные с сыром и маслом слив.	16,00	250	10,54	10,02	30,09	254,16	16,00	250	10,54	10,02	30,09	254,16
693*	Какао с молоком	10,00	200	5,79	3,2	25,81	143	10,00	200	5,79	3,2	25,81	143
ПР	Хлеб пшеничный	4,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6	4,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6
96*	Масло сливочное	6,00	10	0,08	7,25	0,13	66,1	6,00	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	ИТОГО	36,00	520,00	21,21	21,07	85,83	601,86	36,00	520,00	21,21	21,07	85,83	601,86
ОБЕД													
50*	Салат из свеклы с сыром	8,00	60	1,81	4,65	5,72	63,91	11,50	100	3,01	7,75	9,53	106,52
149*	Суп Крестьянский с крупой на курином буль	17,50	200	4,28	5,71	10,71	148,2	22,00	250	5,35	7,13	13,38	185,25
508*	Рис отварной рассыпчатый	7,00	180	3,96	0,9	44,82	208,8	8,00	200	4,4	1	49,8	232
388*	Котлета куриная	32,00	100	7,05	4,2	8,05	84,06	32,00	100	7,05	4,2	8,05	84,06
639*	Компот из сухофруктов	5,00	200	0,16	0,16	27,87	108,96	5,00	200	0,16	0,16	27,87	108,96
ПР	Хлеб ржаной	3,50	60	2,34	0,27	16,8	73,5	3,50	60	2,34	0,27	16,8	73,5
	ИТОГО	73,00	800,00	19,60	15,89	113,97	687,43	82,00	910,00	22,31	20,51	125,43	790,29
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	109,00	1320,00	40,81	36,96	199,80	1289,29	118,00	1430,00	43,52	41,58	211,26	#####
МЕНЮ НА 7 день.		Возрастная категория : 7-11 лет					Возрастная категория : с 12 лет и старше						
Наименование блюда	Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность				
			белки	жиры	углеводы	ккал			белки	жиры	углеводы	ккал	
ЗАВТРАК													
302*	Каша молочная рисовая с маслом слив.	18,00	225	5,29	7,57	34,62	229,59	20,00	255	5,99	8,57	39,24	260,2
97*	Сыр порциями	10,00	20	5,75	5,97	0,3	90	8,00	15	5,75	5,97	0,3	90
ПР	Хлеб пшеничный	4,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6	4,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6
685*	Чай с яблочным соком	4,00	200	40	10,2	13,8	23	4,00	200	40	10,2	13,8	23
	ИТОГО	36,00	505,00	55,84	24,34	78,52	481,19	36,00	530,00	56,54	25,34	83,14	511,80
ОБЕД													
39*	Салат Витаминный(огурцы, помидоры, мор	10,50	60	0,78	4,44	4,68	60,6	18,50	100	1,3	7,4	7,8	101
110*	Борщ на мясном бульоне со сметаной	15,00	205	1,45	4,04	10,9	87,8	16,00	255	1,8	5,02	13,55	109,21
516*	Картофельные пюре	10,00	180	5,37	4,68	32,39	196,87	10,00	200	8	10,7	48,58	291,5
278**	Тертели из говяд.рубленые	28,00	100	17,6	17,6	3,41	236,5	28,00	100	17,6	17,6	3,41	236,5
ПР	Хлеб ржаной	3,50	60	2,34	0,27	16,8	73,5	3,50	60	2,34	0,27	16,8	73,5
631*	Компот из яблок	6,00	200	0,1	0,03	14,99	56,85	6,00	200	0,1	0,03	14,99	56,85
	ИТОГО	73,00	805,00	27,64	31,06	83,17	712,12	82,00	915,00	31,14	41,02	105,13	868,56
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	109,00	1310,00	83,48	55,40	161,69	1193,31	118,00	1445,00	87,68	66,36	188,27	#####

МЕНЮ НА 8 день		Возрастная категория : 7-11 лет					Возрастная категория : с 12 лет и старше														
Наименование блюда	Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность					Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность											
			белки	жиры	углеводы	ккал	белки			жиры	углеводы	ккал									
ЗАВТРАК																					
302*	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	16,50	230	9,04	17,14	50,07	392,2	16,50	255	10,24	19,42	56,74	424,3								
96*	Масло сливочное	8,00	15	0,12	10,8	0,19	99,15	8,00	15	0,12	10,8	0,19	99,15								
ПР	Хлеб пшеничный	4,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6	4,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6								
692*	Кофейный напиток	7,50	200	0,54	0,1	8,58	33	7,50	200	0,54	0,1	8,58	33								
	ИТОГО	36,00	505,00	14,50	28,64	88,64	662,95	36,00	530,00	15,70	30,92	95,31	695,05								
ОБЕД																					
49*	Салат из моркови с яблоками	7,00	60	0,42	0,18	6,54	30,6	9,50	100	0,7	0,3	10,9	51,1								
140*	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	7,00	200	1,81	5,03	13,57	109,28	16,00	250	2,26	6,3	16,9	136,6								
492*	Плов с рисом куриным	37,50	1350	20,3	11,8	47	375	47,00	1550	24,8	14,4	57,4	458,3								
ТПК	Напиток лимонный	6,00	200	0,16	22	0,04	83,4	6,00	200	0,16	22	0,04	83,4								
ПР	Хлеб ржаной	3,50	60	2,82	0,6	0,6	126	3,50	60	2,82	0,6	0,6	126								
ПР	Фрукт(Апельсин)	12	100	0,4	0,4	9,8	47	*	*	*	*	*	*								
	ИТОГО	73,00	845,00	25,91	40,01	77,55	771,28	82,00	865,00	30,74	43,60	85,84	855,40								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	109,00	1350,00	40,41	68,65	166,19	1434,23	118,00	1395,00	46,44	74,52	181,15	1550,45								

МЕНЮ НА 9 день		Возрастная категория : 7-11 лет					Возрастная категория : с 12 лет и старше													
Наименование блюда	Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность					Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность										
			белки	жиры	углеводы	ккал	белки			жиры	углеводы	ккал								
ЗАВТРАК																				
160*	Суп молочный с макаронными изделиями	14,00	250	7,45	13,04	31,7	274,79	14,00	250	7,45	13,04	31,7	274,79							
685*	Кисель из концентрата	12,00	200	0	0	14	52,4	12,00	200	0	0	14	52,4							
96*	Масло сливочное	6,00	10	0,08	7,25	0,13	66,1	6,00	10	0,08	7,25	0,13	66,1							
ПР	Хлеб пшеничный	4,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6	4,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6							
	ИТОГО	36,00	520,00	12,33	20,89	75,63	531,89	36,00	520,00	12,33	20,89	75,63	531,89							
ОБЕД																				
78*	Винегрет	10,00	60	0,88	3,05	5,39	51,42	14,50	100	1,4	5,08	8,98	85,7							
139*	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	17,00	200	7,13	4,74	19,5	148,29	21,00	250	8,91	5,92	24,3	185,36							
302*	Каша пшеница вязкая	6,00	180	8,38	6,1	41,26	257,86	6,50	200	9,31	6,77	45,8	286,51							
388*	Котлеты рыбные	31,50	100	14,52	11,4	15,36	213	31,50	100	14,52	11,4	15,36	213							
ПР	Хлеб ржаной	3,50	60	2,34	0,27	16,8	73,5	3,50	60	2,34	0,27	16,8	73,5							
638*	Компот из яблок	5,00	200	6,5	10,85	63,77	266	5,00	200	6,5	10,85	63,77	266							
	ИТОГО	73,00	800,00	39,75	36,41	162,08	1010,07	82,00	910,00	42,98	40,29	181,15	1110,07							
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	109,00	1320,00	52,08	57,30	237,71	1541,96	118,00	1430,00	55,31	61,18	181,15	1641,96							

МЕНЮ НА 10 день		Возрастная категория : 7-11 лет						Возрастная категория : с 12 лет и старше					
	Наименование блюда	Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			
				белки	жиры	углеводы	ккал			белки	жиры	углеводы	ккал
	ЗАВТРАК												
302*	Каша манная молочная с маслом сливочным	22,00	255	12,96	9,42	63,77	304,18	22,00	255	12,96	9,42	63,77	304,18
685*	Чай с сахаром	2,00	200	0,16	0,03	15,2	56,19	2,00	200	0,16	0,03	15,2	56,19
97*	Сыр порциями	8,00	15	5,75	5,97	0,3	90	8,00	15	5,75	5,97	0,3	90
ПР	Хлеб пшеничный	4,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6	4,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6
	ИТОГО	36,00	530,00	23,67	16,02	109,07	588,97	36,00	530,00	23,67	16,02	109,07	588,97
	ОБЕД												
ТТК	Салат из свежей капусты	4,00	60	0,4	0,4	9,8	47	8,50	100	0,66	0,66	16,3	78,33
142*	Рассольник по-Ленинградски на мясном бульоне	16,50	205	3,5	2,48	20,91	154,01	21,00	255	4,35	3,08	26,01	191,57
516*	Макаронные изделия отварные	10,00	180	7,2	6,53	43,73	262,4	10,00	180	7,2	6,53	43,73	262,4
471*	Фрикадельки из говядины с соусом	33,00	100	16,7	8,37	8,05	139,1	33,00	100	16,7	8,37	8,05	139,1
ПР	Хлеб ржаной	3,50	60	2,34	0,27	16,8	73,5	3,50	60	2,34	0,27	16,8	73,5
631*	Компот из яблок	6,00	200	0,1	0,03	14,99	56,85	6,00	200	0,1	0,03	14,99	56,85
	ИТОГО	73,00	805,00	30,24	18,08	114,28	732,86	82,00	895,00	31,35	18,94	125,88	801,75
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	109,00	1335,00	53,91	34,10	223,35	1321,83	118,00	1425,00	55,02	34,96	234,95	#####
	Средняя фактическая норма за 10 дней			52,2	52,5	188,7	1332,1		52,5	56,3	203,8	1460,9	
	Норма по СанПин 2.3/2.4.3590-20			38,5	39,5	167,5	1175		45	46	191,5	1360	

* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий при образовательных школах под редакцией В.Т. Лапиной «Хлебпродинформ М-2004»

**Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного «М.Делприн, 2005,628 с.»