

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МА ОУ СОШ (ООШ) № 15

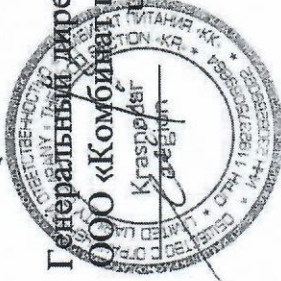
Глухова Т.И.

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Комбинат питания КК»

Красноярск
Чепига В. И.



МЕНЮ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД ДЛЯ

МЕРОПРИЯТИЙ ЛЕТНЕГО ОТДЫХА, ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ЗАНЯТОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

15 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ЗАВТРАК, ОБЕД (ЛЕТНИЙ ПЕРИОД)

**МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД
15 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет
(ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД)**

Прием пищи	дети 7-11л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
				Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1								
ДЕНЬ 1								
ЗАВТРАК								
		Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	7/7	1,7	7,6	0,1	75,3	15/14
		Каша жидкая молочная (рисовая)	200	4,4	5,6	27,5	177,8	182
		Какао с молоком	180	3,6	2,8	13,5	93,2	303
		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	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			534	12,9	16,8	67,4	471,8	
ОБЕД								
		Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	70
		Борщ зеленый с мясом и сметаной	250	5,1	9,9	14,3	165,7	117
		Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,3	5,1	32,2	104,9	203
		Сердце в соусе	90	17,1	10,3	3,9	176,6	262/330
		Компот из яблок с лимоном	180	0,3	0,2	9,9	41,5	54-34хн
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром
		Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД			800	33,4	26,2	93,1	738,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				46,3	43	160,5	1210,4	

Прием пищи	дети 7-11 л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
				Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1			120/40	17,6	11,6	54,1	387,6	222
ДЕНЬ 2		Пудинг из творога (запеченный) с джемом фруктовым	200	0,2	0	6,5	26,5	376
ЗАВТРАК		Чай с сахаром	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
		Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
		Хлеб ржаной	100	0,9	0,1	9,5	45	338
		Фрукты свежие	500	21,5	12,1	86,6	540,2	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК								
ОБЕД			60	0,6	3,1	1,8	37,6	54-53
		Салат из свежих помидоров и огурцов	200	3,6	5,4	10,2	103,8	113
		Суп-лапша домашняя	180	3,8	6,4	23,8	167,4	54-11г
		Картофельное пюре	90	2,5	7,6	7,2	150,8	259
		Шницель рыбный натуральный рубленый	200	0,6	0	33	136	386
		Соки овощные, фруктовые и ягодные	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром
		Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
		Хлеб ржаной	800	26,2	23,1	107,3	747	
ИТОГО ЗА ОБЕД				47,7	35,2	193,9	1287,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ								

Прием пищи	дети 7-11 л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
				Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1								
ДЕНЬ 3								
ЗАВТРАК								
		Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	10/10	2,4	10,3	0,1	102,6	15/14
		Суп молочный с крупой (гречка)	200	4,1	3,5	12,4	98,5	121
		Кофейный напиток с молоком	180	3,8	3	13,6	95,4	300
		Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	Пром
		Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
		Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			564	15,4	17,9	63,1	474,1	
ОБЕД								
		Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	70
		Суп кулдявый	250	6,9	8,7	4,6	123,9	120
		Овощное рагу с кабачками	180	3	8,5	18,2	160,4	182
		Котлета курицы	100	13,8	14,6	13,4	242,4	294
		Компот из смеси сухофруктов	130	0,4	0	17,8	72,6	54-1хн
		Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром
		Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД			830	29,7	32,5	86,8	759,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				45,1	50,4	149,9	1233,3	

Прием пищи	дети 7-11 л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
				Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1			7/7	1,7	7,6	0,1	75,3	15/14
ДЕНЬ 4			100/80	9,4	9,4	5,6	145,4	54-20/70
ЗАВТРАК		Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	180	3,6	2,8	13,5	93,2	303
		Омлет натуральный с зеленым горошком /Помидор в нарезке	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
		Какао с молоком	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром
		Хлеб пшеничный	100	0,9	0,1	9,5	45	338
		Хлеб ржаной	529	19,6	20,4	51,9	471,9	
		Фрукты свежие						
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК								
ОБЕД			60	0,7	0,1	2,3	12,8	70
		Помидор в нарезке	200	7,2	4	8,7	100	151
		Уха ростовская	150	2,2	3,5	22,5	130,2	303
		Каша вязкая (рисовая)	90	11,6	17	16	264,2	269
		Котлеты (особые)	200	0,3	0,2	11,1	46,2	34-34хн
		Компот из яблок с лимоном	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром
		Хлеб пшеничный	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром
		Хлеб ржаной	775	27,5	25,5	93,6	713,3	
ИТОГО ЗА ОБЕД				47,1	45,9	145,5	1185,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ								

Прием пищи	дети 7-11 л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
				Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1			77	1,7	7,6	0,1	75,3	15/14
ДЕНЬ 5		Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	200	4,7	5,7	26,8	176,7	182
ЗАВТРАК		Каша жидкая молочная (кукурузная)	180	3,8	3	13,6	95,4	300
		Кофейный напиток с молоком	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
		Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
		Хлеб ржаной	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
		Фрукты свежие	534	13,4	17,1	66,8	472,9	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК								
ОБЕД			60	0,5	0,1	1,5	8,5	70
		Огурец в нарезке	250	4,5	6,9	8,8	116,3	159
		Щи зеленые со сметаной и мясом	200	20,1	18,7	17,2	318,3	54-9м
		Жаркое по-домашнему	200	0,7	0,3	29,1	120,8	386
		Соки овощные, фруктовые и ягодные	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром
		Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
		Хлеб ржаной	770	30,1	26,5	83	690,3	
ИТОГО ЗА ОБЕД				43,5	43,6	149,8	1163,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ								

Прием пищи	дети 7-11 л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
				Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2			120/30	20,9	10	32,1	311,2	217
ДЕНЬ 1		Вареники ленивые с молоком сгущенным	200	0,2	0	6,5	26,5	376
ЗАВТРАК		Чай с сахаром	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
		Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
		Хлеб ржаной	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
		Фрукты свежие	500	25,1	10,8	69,9	486,6	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК								
ОБЕД		Икра из кабачков	60	0,6	2,9	4,7	47,4	25
		Суп-лапша домашняя	200	3,6	5,4	10,2	152,08	113
		Картофель отварной с зеленью	180	3,7	5,3	27,1	170	348
		Рыба запеченная	90	16,5	3,8	3,4	113,9	245
		Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0	33	136	386
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром
		Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД			800	30,1	18	109,7	770,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				55,2	28,8	179,6	1257,38	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Прием пищи дети 7-11л.	НЕДЕЛЯ 2	7/7	1,7	7,6	0,1	75,3	15/14
	ДЕНЬ 2	180	4,7	5,1	24	160	182
	ЗАВТРАК	180	3,6	2,8	13,5	93,2	303
		20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
		30	2	0,4	10	51,2	Пром
		100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	524	13,9	16,5	67,2	471	
	ОБЕД	60	0,7	0,1	2,3	12,8	70
		200	4,6	3	10,8	88,5	145
		150	3,6	4,2	20,2	132,8	303
		90	14,5	15,2	14	252,8	54-23м
		180	0,4	0	17,8	72,6	54-1хн
		50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром
		20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
	ИТОГО ЗА ОБЕД	750	28,9	23,1	96,4	710,9	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		42,8	39,6	163,6	1181,9	

Прием пищи	дети 7-11л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
				Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2			7/7	1,7	7,6	0,1	75,3	15/14
ДЕНЬ 3			100/80	9,6	9,4	6,4	149,7	54-20/70
ЗАВТРАК		Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	180	3,8	3	13,6	95,4	300
		Омлет натуральный с зеленым горошком /Помидор в нарезке	35	2,7	0,3	17,2	82	Пром
		Кофейный напиток с молоком	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
		Хлеб пшеничный	100	0,9	0,1	9,5	45	338
		Хлеб ржаной	529	20	20,6	53,5	481,6	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК								
ОБЕД			60	0,6	3,1	1,8	37,6	54-53
		Салат из свежих помидоров и огурцов	200	4	7,8	11,3	132,5	117
		Борщ зеленый с мясом и сметаной	150	5,3	5,1	32,2	194,9	203
		Макаронные изделия отварные с маслом	90	17,1	10,3	3,9	176,6	262/330
		Сердце в соусе	200	0,6	0	33	136	386
		Соки овощные, фруктовые, ягодные	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром
		Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
		Хлеб ржаной	760	31,9	26,8	108,6	805,6	
ИТОГО ЗА ОБЕД				51,9	47,4	162,1	1287,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ								

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4 ЗАВТРАК	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	10/10	2,4	8,9	0,1	89,3	15/14
	Суп молочный с крупой (гречка)	200	4,1	3,5	12,4	98,5	121
	Кофейный напиток с молоком	180	3,8	3	13,6	95,4	300
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	45,5	338
		568	15,7	16,4	66,1	473,7	
	Икра из кабачков	60	0,6	2,9	4,7	47,4	25
	Уха ростовская	200	7,2	4	8,7	100	151
ОБЕД	Картофельное пюре	180	3,8	6,4	23,8	167,4	54-11г
	Котлеты (особые)	90	11,6	17	16	264,2	269
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,7	0,3	29,1	120	386
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	28,2	31,1	108,7	827	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			43,9	47,5	174,8	1300,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5 ЗАВТРАК	Суфле творожное запеченное/Соус вишневый	130/30	18,6	10,9	29,3	290,1	242/378
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,5	376
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			23,2	11,8	68,8	474	
ОБЕД	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	70
	Суп-лапша домашняя	200	3,6	5,4	10,2	103,8	113
	Каша вязкая (рисовая)	150	2,2	3,5	22,5	130,2	303
	Шницель рыбный натуральный рубленый	90	12,5	7,6	7,2	150,8	259
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0	33	136	386
ИТОГО ЗА ОБЕД ИТОГО ЗА ДЕНЬ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
		780	25,5	17,3	111,4	708,4	
			48,7	29,1	180,2	1182,4	

Прием пищи	дети 7-11 л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
				Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 3			7/7	1,7	7,6	0,1	75,3	15/14
ДЕНЬ 1			200	4,4	5,6	27,5	177,8	182
ЗАВТРАК			180	3,8	3	13,6	95,4	300
		Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
		Каша жидкая молочная (рисовая)	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
		Кофейный напиток с молоком	100	0,9	0,1	9,5	45	338
		Хлеб пшеничный	534	13,6	16,7	67,2	474,6	
		Хлеб ржаной						
		Фрукты свежие						
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК								
ОБЕД			60	0,5	0,1	1,5	8,5	70
		Огулец в нарезке	200	4,6	3	10,8	88,5	145
		Суп овощной с курицей	180	3	8,5	18,2	160,4	182
		Овощное рагу с кабачками	90	14,5	15,2	14	252,8	23м
		Биточек из курицы	180	0,5	0,2	32,2	100,6	88
		Напиток из плодов шиповника	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром
		Хлеб пшеничный	30	2	0,4	10	51,2	Пром
		Хлеб ржаной	780	28,1	27,7	106,4	755,8	
ИТОГО ЗА ОБЕД				41,7	44,4	173,6	1230,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ								

Прием пищи	дети 7-11 л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
				Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 3			7/7	1,7	7,6	0,1	75,3	15/14
ДЕНЬ 2			100/80	9,6	9,4	6,4	149,7	54-20/70
ЗАВТРАК			180	3,6	2,8	13,5	93,2	303
			30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
			20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
			100	1,1	0,4	10,6	50,4	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			524	19,6	20,6	52,1	473,1	
ОБЕД			60	0,7	0,1	2,3	12,8	70
			200	3,5	5,4	7,1	93,2	159
			180	3,7	5,3	27,1	170,1	348
			90	13	14	10	273,1	303
			200	0,7	0,3	29,1	120,1	386
			40	3	0,3	19,7	93,3	Пром
			30	2	0,4	10	51,2	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД			800	26,6	25,8	105,3	752,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				46,2	46,4	157,4	1226	

Прием пищи	дети 7-11 л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
				Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 3			7/7	1,7	7,6	0,1	75,3	15/14
ДЕНЬ 3		Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	200	4,7	5,7	26,8	176,7	182
ЗАВТРАК		Каша жидкая молочная (кукурузная)	180	3,8	3	13,6	95,4	300
		Кофейный напиток с молоком	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
		Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
		Хлеб ржаной	100	0,4	0,3	10,3	45,5	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		Фрукты свежие	534	13,4	17	67,3	474	
ОБЕД								
		Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	70
		Суп с крупой и мясными фрикадельками	200	5,8	9,9	10,1	152,2	156
		Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,3	5,1	32,2	194,9	203
		Тефтели из говядины	90	13,05	13,9	7,2	199,65	54-16м
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	80,7	54-1хн
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром
		Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД			780	30,95	29,8	105,4	804,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				44,35	46,8	172,7	1278,35	

Прием пищи	дети 7-11 л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
				Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 3			7/7	1,7	7,6	0,1	75,3	15/14
ДЕНЬ 4		Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	200	5,2	5,6	26,7	177,8	182
ЗАВТРАК		Каша жидкая молочная (манка)	180	3,6	2,8	13,5	93,2	303
		Какао с молоком	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
		Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
		Хлеб ржаной	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
		Фрукты свежие	534	13,7	16,8	66,6	471,8	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК								
ОБЕД		Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6	54-53
		Суп-лапша домашняя	200	3,6	5,4	10,2	103,8	113
		Каша вязкая (рисовая)	150	2,2	3,5	22,5	130,2	303
		Котлета из курицы	90	13,8	14,6	13,4	242,4	294
		Напиток из плодов шиповника	180	0,5	0,2	32,2	100,6	388
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром
		Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД			760	26,5	27,6	114,7	783	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				40,2	44,4	181,3	1254,8	

Прием пищи	дети 7-11 л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
				Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 3		Пудинг из творога (запеченный) с джемом фруктовым	120/50	17,7	11,6	61,3	415,2	222
ДЕНЬ 5		Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,5	376
ЗАВТРАК		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	100	0,9	0,1	9,5	45	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			520	22,4	12,1	98,8	591,2	
ОБЕД		Икра из кабачков	60	0,6	2,9	4,7	47,4	25
		Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	4	7,2	4,6	98,3	145
		Картофель отварной с луком	180	3,8	7,6	27,5	193	126
		Рыба запеченная	90	16,5	3,8	3,4	113,9	245
		Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0	33	136	386
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром
		Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД			810	31,3	22,3	107,8	757	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				53,7	34,4	206,6	1348,2	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД				698,35	626,9	2551,5	18627,13	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 1 ДЕНЬ				46,56	41,79	170,10	1241,81	