ЗАКАЗЧИК:
МОУ «СОШ п. Бурный им. П.В. Волоха»

Директор _____ А.Н. Збаранская
М.П.

ИСПОЛНИТЕЛЬ:
ООО «Успехъ»

Директор _____ Н.В. Фролова
М.П.

МЕНЮ
для организации питания обучающихся
(возрастная категория от 7 лет до 11 лет)

Меню приготавливаемых блюд возрастная категория от 7 лет до 11 лет (89,4руб)

Наименование бдюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
		Б	Ж	У		
день1						
Завтрак						
Сырники с соусом (в ассортименте)	200	15,00	17,00	45,00	393,00	219/326,334
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
Кондитерское изделие	30	1,7	2,0	10,5	63,0	пр
Итого завтрак:	**530**	**18**	**19**	**81**	**564**	
Обед						
Овощи натуральные сезонные	60	0,0	0,0	1,8	6,0	70,71
Суп-лапша на курином бульоне	200	2,10	4,40	22,00	136,00	113
Жаркое по- домашнему с мясом	240	20,0	22,7	20,3	401,0	259
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Итого обед:	**840**	**26,3**	**27,5**	**102,6**	**799,8**	
Итого за день		**44,5**	**46,9**	**183,2**	**1364,1**	

день2						
Завтрак						
Макароны отварные	150	5,4	5,6	33,0	204,0	202
Фрикадельки мясные "деревенские" в соусе красном	110	8,00	9,08	7,10	141,00	280/422
Хлеб пшеничный	40	2,0	0,0	19,4	92,4	573
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай с сахаром лимоном	200	0,2	0,0	9,0	38,0	377
Итого завтрак:	**600**	**17**	**15**	**84**	**548**	
Обед						
Икра овощная	60	1,2	4,3	6,3	68,7	75,74
Суп гороховый на м/к бульоне	200	8,3	10,6	8,9	195,0	102
Пельмени отварные с молочным соусом	200	11,4	12,0	40,0	313,1	391/327
Компот из свежемороженных ягод	200	0,17	0,04	25,0	98,5	491
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
Кондитерское изделие	30	1,7	2,0	10,5	63,0	пр
Итого обед:	**730**	**25,3**	**28,9**	**109,6**	**826,8**	
Итого за день		**42,2**	**44,0**	**194,0**	**1374,5**	

день3						
Завтрак						
Запеканка рисовая с творогом с молочным соусом	250	15,0	11,5	40,5	325,0	282/327
Масло сливочное шоколадное порциями	10	0,1	7,3	0,1	65,8	14
Батон	40	1,0	0,2	20,0	84,0	576
Чай фруктовый с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Итого завтрак:	**600**	**18**	**19**	**86**	**583**	
Обед						
Икра кабачковая	60	2,7	2,7	7,0	63,2	73; 73.1
Суп с клецками на м/к бульоне	200	5,20	6,50	12,75	130,00	108
Картофельное пюре/ картофель с молоком	150	5,4	9,2	26,4	210,0	127/128
Котлета мясная по "домашнему" с соусом красным	110	9,2	7,7	12	170	271/422
Компот из сухих яблок	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
Кондитерское изделие	30	1,7	2,0	10,5	63,0	пр
Итого обед:	**860**	**27,0**	**28,2**	**111,2**	**820,7**	
Итого за день		**44,6**	**47,6**	**196,9**	**1403,8**	

день 4						
Завтрак						
Блины с (соусом в ассортименте)	130/40	13,1	14,0	36,5	330,0	397/326,334
Яблоко	130	2,1	0,5	24,0	108,5	пр
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
Кондитерское изделие	30	1,7	2,0	10,5	63,0	пр
Итого завтрак:	**530**	**17**	**17**	**80**	**538**	
Обед						
Овощи натуральные сезонные	60	0,0	0,0	1,2	4,8	70,71
Борщ с капустой,картофелем на м/к бульоне	200	5,2	9,5	4,3	131,0	82
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,2	2,3	23,5	127,5	171
Фрикадельки мясные "деревенские" в соусе красном	110	5,00	4,20	5,10	77,80	280/422
Кисель	200	0,27	0,10	25,6	108,2	484
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
Булочка с помадкой	50	6,3	6,3	30,8	205,1	294
Итого обед:	**810**	**22,5**	**22,4**	**109,3**	**742,9**	
Итого за день		**39,5**	**38,9**	**189,4**	**1280,4**	

день 5						
Завтрак						
Каша молочная Дружба	200	11,8	15,1	41,7	347,0	175
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай с сахаром лимоном	200	0,2	0,0	9,0	38,0	377
Кондитерское изделие	30	1,7	2,0	10,5	63,0	пр
Итого завтрак:	**530**	**15,1**	**17,4**	**77,2**	**520,3**	
Обед						
Салат из капусты (сезонный)	60	0,7	2,2	2,8	29,0	45,46,47
Рассольник Ленинградский на м/к бульоне со сметаной	200	6,20	8,70	18,37	220,00	96
Картофель тушенный	150	6,80	6,20	23,00	220,00	172
Тефтели " мясные" с соусом красным	110	9,2	7,7	10,1	132,5	279/422
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Итого обед:	**860**	**27,1**	**25,2**	**112,8**	**858,3**	
Итого за день		**42,1**	**42,7**	**190,0**	**1378,6**	

день 6						
Завтрак						
Омлет натуральный	150	10,3	12,0	20,0	240,0	212
Фрикадельки мясные "деревенские"	60	8,00	9,08	7,10	141,00	280
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
Яблоко	100	1,4	0,3	20,0	72,3	пр
Чай фруктовый с сахаром	200	0,2	0,0	12,0	48,0	376
Кондитерское изделие	30	1,7	2,0	16,0	63,0	пр
Итого завтрак:	**520**	**21,3**	**23,5**	**84,8**	**547,5**	
Обед						
Овощи натуральные сезонные	60	0,0	0,0	1,2	4,8	70,71
Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	200	6,6	8,5	31,5	224,9	88
Манты с (соусом в ассортименте)	200	16,6	16,6	24,3	317,0	392
Компот из свежемороженных ягод	200	0,17	0,04	24,1	98,5	491
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
Кондитерское изделие	30	1,7	2,0	10,5	63,0	пр
Итого обед:	**730**	**27,6**	**27,1**	**110,5**	**796,7**	
Итого за день		**48,9**	**50,6**	**195,3**	**1344,2**	

день 7						
Завтрак						
Сырники с соусом (в ассортименте)	200	15,00	12,00	40,00	321,00	219/326,334
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай с сахаром лимоном	200	0,2	0,0	6,0	24,8	377
Батон	40	1,0	0,2	20,0	84,0	576
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	65,8	14
Итого завтрак:	**550**	**17,7**	**19,8**	**82,1**	**567,9**	
Обед						
Овощи натуральные сезонные	60	0,0	0,0	1,8	6,0	70,71
Суп с макаронными изделиями на м/к бульоне	200	4,10	5,40	21,00	201,00	112
Жаркое по- домашнему с мясом	240	18,6	18,5	35,0	380,5	259
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
Кондитерское изделие	30	1,7	2,0	10,5	63,0	пр
Итого обед:	**770**	**27,2**	**26,0**	**110,9**	**835,0**	
Итого за день		**44,9**	**45,8**	**193,0**	**1402,9**	

день 8						
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,0	6,0	40,0	249,3	171
Котлета куриная с соусом красным	110	7,5	5,2	7,1	120,5	295/422
Батон	40	1,0	0,2	20,0	84,0	576
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
Масло сливочное шоколадное порциями	10	0,1	7,3	0,1	65,8	14
Итого завтрак:	**510**	**16,8**	**18,7**	**76,4**	**555,6**	
Обед						
Икра кабачковая	60	2,7	2,7	8,0	67,1	73; 73.1
Суп гороховый на м/к бульоне	200	8,3	10,6	8,9	140,0	102
Макароны отварные	150	5,4	5,6	33,0	204,0	202
Котлета мясная по "домашнему" с соусом красным	110	5,4	7,7	12	170	271/422
Напиток из сушеных фруктов	200	0,70	0,30	18,00	80,00	388
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Итого обед:	**860**	**26,4**	**27,3**	**114,7**	**821,9**	
Итого за день		**43,1**	**46,0**	**191,1**	**1377,5**	

день 9						
Завтрак						
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	12,20	6,30	32,32	234,8	173
Батон с маслом шоколадным	30	2,0	10,0	8,0	130,0	576/14
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай фруктовый с сахаром	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377
Кондитерское изделие	30	1,7	2,0	10,5	63,0	пр
Итого завтрак:	**560**	**17,5**	**18,7**	**79,0**	**549,8**	
Обед						
Икра овощная	60	1,2	4,3	2,3	52,7	75,74
Суп картофельный с рыбой	200	5,2	4,7	10,0	102,0	122
Пюре гороховое	150	5,3	6,3	21,8	173,1	199
Тефтели " мясные" с соусом красным	110	9,2	7,7	10,1	132,5	279/422
Кисель	200	0,27	0,10	15,0	62,0	484
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
Булочка с помадкой	50	6,3	6,3	30,8	205,1	294
Итого обед:	**810**	**29,97**	**29,44**	**108,87**	**815,90**	
Итого за день		**47,5**	**48,1**	**187,9**	**1365,7**	

день10						
Завтрак						
Блины с (соусом в ассортименте)	130/40	13,1	14,0	36,5	330,0	397/326,334
Яблоко	130	2,1	0,5	24,0	108,5	пр
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
Кондитерское изделие	30	1,7	2,0	10,5	63,0	пр
Итого завтрак:	**530**	**17,1**	**16,5**	**80,1**	**537,5**	
Обед						
Салат из капусты (сезонный)	60	0,7	1,2	2,8	29,0	45,46,47
Свекольник	200	6,1	5,0	14,1	125,0	98
Плов с мясом	240	15,80	21,00	40,50	422	265
Компот из сухофруктов	200,0	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
Кондитерское изделие	30	1,7	2,0	10,5	63,0	пр
Итого обед:	770	**27,1**	**29,3**	**110,5**	**823,5**	
Итого за день		**44,2**	**45,9**	**190,6**	**1361,0**	
Итого завтрак		**175,2**	**184,9**	**810,4**	**5511,3**	
Итого обед		**266,27**	**271,52**	**1100,96**	**8141,48**	
Итого		**441,50**	**456,43**	**1911,37**	**13652,82**	
Среднее значение завтрака за период		**18**	**19**	**81**	**551**	
Среднее значение обед за период		**27**	**27**	**110**	**814**	
Среднее значение завтрак и обед за период		**45**	**46**	**191**	**1365**	