


«Утверждаю»
Директор ООО «ОШ №9»
Ирина Сергеевна Вершкова
_____ 2024 года



«Утверждаю»
Директор ООО «Успехъ»
И.В. Фролова
_____ 2024 года



Меню дополнительного питания

Меню приготавливаемых блюд платно 110руб

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
		Б	Ж	У		
		день I				
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	180	6,9	5,3	43,5	249,3	171
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	пр
Куриные окорочка, тушеные в соусе сметанном с томатом	100	11,00	11,00	3,50	160,00	290/331
Кисель из кураги	200	1,0	0,1	29,8	122,0	355
Итого завтрак:	500	20,4	16,4	86,5	577,5	
Обед						
Овощи натуральные сезонные	60	0,0	0,0	1,8	7,2	70,71
Свекольник	250	4,9	5,6	31,3	190,6	98
Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,9	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	пр
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	пр
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Плов	260	19,00	22,00	38,00	426	265
Итого обед:	910	28,1	28,0	129,6	881,5	
Итого за день		48,5	44,4	216,1	1459,0	

день2						
Завтрак						
Макаронные изделия отварные	200	9,2	9,5	41,0	295,0	202
Азу по татарски	100	10,0	12,0	10,4	188,0	147
Хлеб пшеничный	40	2,0	0,0	19,4	92,4	рп
Чай с лимоном	200/10	0,2	0,0	9,0	38,0	377
Итого завтрак:	560	21,4	21,5	79,8	613,4	
Обед						
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	пр
Суп картофельный с бобовыми	250	10,0	13,8	11,3	211,0	102
Пельмени мясные отварные с соусом сметанным с томатом и луком	220	13,0	10,3	48,0	333,0	392/333
Компот из свежих плодов	200	0,17	0,04	25,0	98,5	342
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	пр
Кондитерское изделия (чокопай)	30	1,3	5,4	18,9	129,0	пр
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	пр
Итого обед:	760	28,5	29,5	131,8	906,2	
Итого за день		49,9	51,0	211,6	1519,6	

день3

Завтрак

Рис отварной	180	5,57	7,90	46,93	281,10	171
Наггетсы	60	15,0	4,0	7,0	121	255
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	пр
Бутерброт с сыром	40	1,4	0,3	16,0	91,0	1
Чай фруктовый с сахаром (каркоде)	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
Итого завтрак:	500	23,6	12,3	88,7	575,3	

Обед

Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,5	8,1	19,0	187,5	88
Каша гречневая рассыпчатая	180	5,4	4,0	36,0	220,0	171
Поджарка	65	10,5	18	2,6	214	251
Вафли	30	1,3	2,1	11,3	70	пр
Напиток из плодов шиповника	200	1,50	0,50	25,6	111,0	350
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	пр
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	пр
Итого обед:	765	27,7	32,7	113,4	891,0	
Итого за день		51,3	45,0	202,0	1466,3	

день 4						
Завтрак						
Блины е (соусом в ассортименте)	195/40	15,0	16,0	37,0	360,0	256/334,327
Яблоко	150	3,2	1,0	30,0	144,0	пр
Бутерброд горячий с сыром	50	5,0	8,0	15,0	150,0	7
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
Итого завтрак:	635	23	25	91	690	
Обед						
Салат из белокочанной капусты	60	1,3	2,7	6,2	54,0	45
Рассольник Ленинградский	250	4,60	8,50	13,40	148,50	96
Картофель отварной с маслом	180	3,80	5,30	45,00	242,90	203
Люля-кебаб мясной с соусом (65/45)	110	12,5	9,0	9,5	169,0	374
Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0,0	23,7	96,0	348
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	пр
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	пр
Итого обед:	840	25,0	25,5	116,7	798,9	
Итого за день		48,4	50,5	207,8	1488,9	

день 5						
Завтрак						
Пельмени мясные отварные с соусом сметанным с томатом и луком	220	13,0	10,3	48,0	333,0	392/333
Масло сливочное шоколадное порциями	10	0,1	7,3	0,1	65,8	14
Батон	40	2,5	1,0	17,0	87,0	пр
Чай с лимоном	200/10	0,2	0,0	9,0	38,0	377
Итого завтрак:	480	15,8	18,6	74,1	523,8	
Обед						
Овощи натуральные сезонные	100	0,0	0,0	3,0	12,0	70,71
Борщ с капустой и картофелем	250	3,1	5,0	11,0	101,4	82
Макаронные изделия отварные	200	9,2	9,5	41,0	285,5	202
Азу по татарски	100	16,7	19,2	10,4	280,0	147,0
Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,9	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	пр
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	пр
Итого обед:	890	31,8	33,8	108,0	864,3	
Итого за день		47,6	52,4	182,1	1388,1	

день 6						
Завтрак						
Манты с (соусом в ассортименте)	220	16,0	16,0	42,0	364,0	392
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай фруктовый с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
Итого завтрак:	520	17,5	16,4	67,1	472,3	
Обед						
Икра овощная	60	1,2	2,3	6,3	50,7	75,74
Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,5	8,1	19,0	187,5	88
Картофель по деревенски	180	6,0	8,1	34,0	180,0	147
Гуляш из отварного мяса	100	8,4	15,3	3,6	185,8	
Компот из свежемороженых ягод	200	0,17	0,04	25,0	98,5	342
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	пр
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	пр
Итого обед:	830	24,8	33,9	106,8	791,0	
Итого за день		42,3	50,2	173,8	1263,3	

день 7

Завтрак

Омлет натуральный	200	14,0	10,3	33,0	279,0	212
Масло сливочное шоколадное порциями	10	0,1	7,3	0,1	69,0	14
Батон	40	2,5	1,0	17,0	87,0	пр
Мандарин	100	0,8	0,3	11,5	53,0	пр
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
Итого завтрак:	550	17,6	18,9	70,8	524,0	

Обед

Икра кабачковая	60	2,7	2,7	7,0	63,2	73; 73.1
Суп картофельный с клецками	250	9,60	8,10	16,00	164,00	108
Картофельное пюре/ картофель в молоке	180	6,4	11,0	32,0	252,0	127/128
Мясо тушеное	100	8,5	22	1,8	180	246
Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0,0	23,7	96,0	348
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	пр
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	пр
Итого обед:	830	30,0	43,8	99,4	843,7	
Итого за день		47,6	62,8	170,1	1367,7	

день 8						
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	180	5,4	4,0	36,0	220,0	171
Котлета рубленая из кур, запеченная с молочным соусом	110	14,0	18,0	14,0	185,0	501
Бутерброд с сыром	40	1,4	0,3	16,0	91,0	1
Хлеб пшеничный	20	0,5	0,0	9,7	39,0	пр
Чай с лимоном	200/10	0,2	0,0	9,0	38,0	377
Итого завтрак:	560	21,5	22,3	84,7	573,0	
Обед						
Икра свекольная или марковная	60	1,5	3,3	5,6	65,0	75
Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	6,40	10,00	10,60	158,00	112
Азу с картофелем	260	16,0	12,0	46,6	358,4	259
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Кисель	200	0,00	0,00	25,6	106,0	354
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	пр
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	пр
Итого обед:	910	27,8	25,6	123,2	848,2	
Итого за день		49,2	48,0	207,9	1421,2	

день 9						
Завтрак						
Птица запеченная	85	19,3	16	0,06	221	288
Макаронные изделия отварные	200	9,2	9,5	41,0	285,5	202
Бутерброт с маслом шоколадным (30/10)	40	3,4	6,4	14,5	129,0	1
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
Итого завтрак:	625	14,2	16,3	83,7	757,5	
Обед						
Овощи натуральные сезонные	60	0,0	0,0	1,2	4,8	70,71
Суп с рыбными консервами	250	3,2	5,7	22,0	154,8	87
Пюре из бобовых с маслом	180	5,2	5,8	37,6	223,4	199
Антрекот	80	13,4	13,7	0,0	182,0	249
Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,9	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
Итого обед:	810	24,60	25,34	103,37	750,40	
Итого за день		38,8	41,6	187,1	1507,9	

день10						
Завтрак						
Блины с (соусом в ассортименте)	195/40	15,0	16,0	37,0	360,0	256/334,327
Мандарин	100	0,8	0,3	11,5	53,0	пр
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
Итого завтрак:	535	16,0	16,4	57,6	449,0	
Обед						
Салат из белокочанной капусты	60	0,7	1,2	2,8	29,0	45,46,47
Суп-лапша домашняя	250	2,60	4,50	41,00	214,90	113
Жаркое по- домашнему с мясом	260	20,0	19,0	20,0	331,0	259
Компот из свежемороженных ягод	200	0,17	0,04	25,0	98,5	342
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	574
Кондитерское изделие (чокопай)	30	1,3	5,4	18,9	129,0	пр
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
Итого обед:	840	27,3	30,2	126,6	890,9	
Итого за день		43,2	46,5	184,2	1339,9	
		191,3	184,1	784,1	5755,9	
		275,47	308,40	1158,68	8466,03	
		466,75	492,48	1942,73	14221,89	
Среднее значение завтрака за период		18,4	18,7	76,5	544,0	
Среднее значение обед за период		27,0	27,8	115,1	816,0	
Среднее значение завтрак и обед за период		45	47	192	1360	