

СОГЛАСОВАНО

МОУ «Музыкально-эстетический лицей им. А.Г.Шнитки»

Ермакова Ю.В.



«01» сентября 2022г

Утверждаю

ООО «Покровская Слобода»

Москаленко К.Е.



Москаленко К.Е.

«01» сентября 2022г

Перспективное меню
на осенне-зимней период для детей
(платное)

Меню приготавливаемых блюд возрастная категория от 12 лет и старше (двухразовое)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
		Б	Ж	У		
		день 1				
Завтрак						
Сырники с молочным соусом	220	14,65	15,18	50,16	395,87	219/327 ; 174
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр.
Кондитерское изделия	30	1,7	2,0	10,5	63,3	ПР
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,5	43,0	376
Итого завтрак:	550	18	18	87	574	
Обед						
Икра свекольная	100	1,2	6,2	11,2	105,3	75
Суп-лапша на курином бульоне	250	17,42	6,18	40,28	286,45	113
Жаркое по- домашнему с мясом	220	6,9	14,1	17,9	226,3	259
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	63,5	574
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	573
Итого обед:	830	29,6	27,1	121,4	846,8	
Итого за день		47,4	44,6	208,4	1421,3	

день2						
Завтрак						
Макаронны отварные	180	7,6	8,6	18,7	182,9	202
Фрикадельки мясные "деревенские" в соусе красном	110	11,65	7,08	12,73	183,69	280/422
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,4	92,4	573
Кондитерское изделия	30	1,7	2,0	10,5	63,3	ПР
Чай с сахаром лимоном	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377
Итого завтрак:	560	24	18	74	572	
Обед						
Салат из капусты	100	1,2	3,7	4,7	56,8	45
Суп гороховый на м/к бульоне	250	10,1	7,6	9,9	148,3	102
Каша гречневая с сосиской и соусом	200	24,4	10,7	42,3	363,1	391/327 ; 171
Компот из свежемороженных ягод	200	0,17	0,04	24,1	98,5	491
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	63,5	574
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	573
Итого обед:	810	39,6	22,6	109,3	799,5	
Итого за день		63,7	40,6	182,9	1371,4	

день3						
Завтрак						
Каша молочная "Дружба"	250	5,8	10,0	54,1	329,6	218/327 ; 175
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	65,8	14
Батон	60	3,6	3,8	24,0	55,8	576
Кондитерское изделия	30	1,7	2,0	10,5	63,3	ПР
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,5	43,0	376
Итого завтрак:	550	11	23	99	558	
Обед						
Икра кабачковая	100	1,2	6,2	11,2	105,3	73.1
Суп с клецками на м/к бульоне	250	7,75	10,38	10,75	167,42	108
Пюре гороховое	180	10,3	7,3	15,8	209,6	199
Тефтели " мясные" с соусом красным	110	7,8	7,7	8,1	132,5	279/422
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	573
Итого обед:	890	30,6	32,1	93,2	822,5	
Итого за день		42,0	55,1	192,4	1380,1	

день 4						
Завтрак						
Рис отварной	180	3,8	15,6	40,2	356,4	171
Сосиска отварная с соусом	100	2,60	2,60	10,20	74,60	243/422
Батон	40	1,9	2,0	12,8	29,8	576
Кондитерское изделия	30	1,7	2,0	10,5	63,3	ПР
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,5	43,0	376
Итого завтрак:	550	10	22	84	567	
Обед						
Помидор свежий/ Помидор,огурец солённый	100	1,2	0,2	3,8	21,3	71
Борщ с капустой,картофелем на м/к бульоне	250	6,9	19,4	5,3	223,2	82
Котлеты рыбные с соусом	110	6,2	5,2	6,5	97,0	234/422
Картофельное пюре/ картофель с молоком	180	6,5	11,0	31,7	252,0	127/128
Кисель	200	0,27	0,10	26,6	108,2	484
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	573
Итого обед:	890	24,2	36,3	97,6	813,5	
Итого за день		34,4	58,5	181,8	1380,5	

день 5						
Завтрак						
Макароны отварные с сыром	220	9,5	16,5	51,4	385,0	204
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Кондитерское изделия	30	1,7	2,0	10,5	63,3	ПР
Чай с сахаром лимоном	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377
Итого завтрак:	550	12,8	18,8	90,1	570,3	
Обед						
Салат из капусты	100	1,2	3,7	4,7	56,8	45
Суп картофельный с крупой (рис,пшено) на м/к бульоне	250	6,74	11,66	17,80	143,09	115
Каша гречневая рассыпчатая	180	14,6	12,7	23,0	265,1	171
Фрикадельки мясные "деревенские" в соусе красном	110	11,65	7,08	12,73	183,69	280/422
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	573
Итого обед:	890	37,7	35,7	105,7	856,3	
Итого за день		50,5	54,5	195,7	1426,6	

день 6						
Завтрак						
Омлет натуральный с колбасными изделиями	200	6,2	9,2	54,1	323,8	212
Батон	20	1,0	1,0	6,4	38,6	576
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Кондитерское изделия	30	1,7	2,0	10,5	63,3	ПР
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,5	43,0	376
Итого завтрак:	550	10,3	12,5	97,4	541,0	
Обед						
Помидор свежий/ Помидор,огурец солённый	100	1,2	0,2	3,8	21,3	71
Суп гороховый на м/к бульоне	250	10,1	7,6	9,9	148,3	102
Плов с мясом	220	24,4	10,7	45,3	374,9	392/265
Компот из свежемороженых ягод	200	0,17	0,04	24,1	98,5	491
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	63,5	574
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	573
Итого обед:	830	39,6	19,0	111,4	775,9	
Итого за день		49,9	31,6	208,8	1316,9	

день 7						
Завтрак						
Каша геркулесовая молочная с маслом	220	26,8	11,8	46,5	384,9	391/327 ; 173
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Кондитерское изделия	30	1,7	2,0	10,5	63,3	ПР
Чай с сахаром лимоном	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377
Итого завтрак:	550	30,1	14,1	85,2	570,2	
Обед						
Огурец свежий/Огурец соленый	100	0,8	0,1	2,7	14,0	71
Суп с макаронными изделиями на м/к бульоне	250	6,25	9,59	33,36	244,74	112
Котлеты мясные "по домашнему" в соусе красном	110	10,44	7,03	7,70	135,47	271/422
Картофель тушеный	180	3,4	12,7	18,7	202,8	172
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	573
Итого обед:	890	23,6	29,9	107,2	790,7	
Итого за день		53,7	44,0	192,4	1360,9	

день 8						
Завтрак						
Макаронны отварные	200	8,6	15,0	46,7	356,3	202
Сосиска отварная с соусом	110	2,60	2,60	10,20	74,60	243/422
Батон	20	1,0	1,0	6,4	38,6	576
Кондитерское изделия	20	1,1	1,3	7,0	42,2	ПР
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,5	43,0	376
Итого завтрак:	550	13,5	19,9	80,8	554,7	
Обед						
Салат из капусты	100	1,2	3,7	4,7	56,8	45
Суп с клецками на м/к бульоне	250	9,69	12,98	13,44	212,28	108
Рис отварной	150	3,8	15,6	30,2	276,4	171
Котлета куриная с соусом красным	110	8,5	5,5	9,5	120,5	295/422
Напиток из шиповника	200	0,2	0,0	10,4	41,9	388
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	573
Итого обед:	860	26,6	38,2	91,9	819,5	
Итого за день		40,1	58,1	172,7	1374,2	

день 9						
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7,06	8,78	37,72	258,2	173
Батон с маслом	30	1,1	8,3	6,5	105,1	576/14
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Кондитерское изделия	30	1,7	2,0	10,5	63,3	ПР
Чай с сахаром лимоном	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377
Итого завтрак:	560	11,4	19,4	82,9	548,6	
Обед						
Икра свекольная	100	1,2	6,2	11,2	105,3	75
Суп картофельный с рыбой	200	2,2	4,7	20,3	131,9	122
Пюре гороховое	150	10,3	10,3	25,8	237,0	199
Тефтели " мясные" с соусом красным	110	7,8	7,7	8,1	132,5	279/422
Кисель	200	0,27	0,10	26,6	108,2	484
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	573
Итого обед:	810	25,03	29,46	115,59	826,51	
Итого за день		36,4	48,9	198,5	1375,1	

день10						
Завтрак						
Каша молочная манная	250	5,8	10,0	54,1	329,6	218/327 ; 173
Яблоко	120	1,6	0,4	19,1	86,8	пр
Кондитерское изделия	30	1,7	2,0	10,5	63,3	ПР
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,5	43,0	376
Итого завтрак:	600	9,3	12,4	94,2	522,7	
Обед						
Икра кабачковая	100	1,2	6,2	11,2	105,3	73.1
Свекольник	250	5,88	5,00	14,13	137	98
Плов с мясом	220	16,8	18,7	35,1	374,8	265
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	573
Итого обед:	820	27,4	30,4	107,8	824,8	
Итого за день		36,7	42,8	201,9	1347,4	
Среднее значение завтрака за период		15,09	17,80	87,46	557,85	
Среднее значение обеда за период		29,10	27,27	106,11	790,59	
Среднее значение завтрака и обеда за период		44,18	45,07	193,57	1348,44	