"Утверждаю"

ООО "Комбинат Детского Питания"

Директор _____ /Козефат А.А./

"Согласовано"

МАОУ "МНОГОПРОФИЛЬНАЯ ШКОЛА "ПРИОРИТЕТ" г. ПЕРМИ

Директор _____ /Склюева О.И./

Примерное меню

МЕНЮ ДЛЯ ВОЗРАСТА 7-11 ЛЕТ (ВЕСНА-ЛЕТО). Сезон: Весенне - Летний

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	N блюда по сборн.	Сумма, руб
День 1							
ЗАВТРАК							
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200	200	5,2	7,5	33,7	223,2	234/2018	
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)(20).	20	5,2	5,4		69,4	75/2018	
ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	200	1,4	1,3	12,4	66,2	460/2018	
БАТОН (НАРЕЗНОЙ)40	40	3,3	0,8	20,9	103,8	111/2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	40	2,6	0,4	16,4	80,1	109/13	
Итого по подменю:	*500,0*	17,7	15,4	83,4	542,7		*75,50*
ОБЕД.							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ(60).	60	1,1	5,3	4,6	71,1	150/2018	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО	215	1,7	7,2	7,4	100,8	104/2018	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ 90.	90	12,1	4,7	13,5	144,6	307/2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	150	3,2	6,6	21,7	159,1	377/2018	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	200	1,0	0,1	20,2	85,4	494/2018	
БАТОН (НАРЕЗНОЙ)40	40	3,3	0,8	20,9	103,8	111/2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	40	2,6	0,4	16,4	80,1	109/13	
Итого по подменю:	*795,0*	25,0	25,1	104,7	744,9		*75,50*
День 2							
ЗАВТРАК							
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ 60)	60	0,5	0,1	1,0	6,5	149/2018	
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ 60	60	11,1	3,4	7,1	103,7	372/2018	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(150)	150	5,6	6,2	36,5	224,7	256/2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	200	0,1		10,2	41,1	459/2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,3	0,2	8,2	40,1	109/13	
БАТОН (НАРЕЗНОЙ) 30	30	2,5	0,6	15,7	77,9	111/2013	
Итого по подменю:	*520,0*	21,1	10,5	78,7	494,0		*75,50*
ОБЕД.							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ 60.	60	1,0	3,8	7,1	66,1	43/2018	
БОРЩ С КАПУСТОЙ,КАРТОФЕЛЕМ,СМЕТАНОЙ 200/15.	215	1,9	7,1	10,6	114,1	95/2018	
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ 90	90	13,2	7,6	2,0	129,3	367/2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	150	9,0	7,3	40,8	265,1	202/2018	
КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ ЧЕРНОЙ 180.	180	0,3	0,1	9,0	38,1	511/13	
БАТОН (НАРЕЗНОЙ)50	50	4,2	1,0	26,2	129,8	111/2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	40	2,6	0,4	16,4	80,1	109/13	
Итого по подменю:	*785,0*	32,2	27,3	112,1	822,6		*75,50*
День 3							
ЗАВТРАК							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	150	14,0	19,2	3,6	242,7	268/2018	
ОВОЩИ (КУКУРУЗА) КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ	60/3	0,2	2,5	0,7	25,7	157/2018	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200			15,0	59,9	461/2018	
БАТОН (НАРЕЗНОЙ)50	50	4,2	1,0	26,2	129,8	111/2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	40	2,6	0,4	16,4	80,1	109/13	
Итого по подменю:	*503,0*	21,0	23,1	61,9	538,2		*75,50*
ОБЕД.							

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	N блюда по сборн.	Сумма, руб
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 60.	60	0,9	3,7	5,1	56,6	26/2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,3	0,6	16,7	81,1	116/2018	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" 90	90	9,2	10,0	14,0	182,3	347/2018	
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (150).	150	5,0	5,6	32,4	200,0	208/2018	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)180	180	0,1	0,1	10,8	43,9	486/2018	
БАТОН (НАРЕЗНОЙ)50	50	4,2	1,0	26,2	129,8	111/2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	40	2,6	0,4	16,4	80,1	109/13	
Итого по подменю:	*770,0*	24,3	21,4	121,6	773,8		*75,50*

День 4

ЗАВТРАК

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ.(60)	60	1,6	6,1	8,3	94,3	9/2018	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНОЙ 200.	200	21,1	11,1	36,2	329,4	375/2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	200	0,1		10,2	41,1	459/2018	
БАТОН (НАРЕЗНОЙ)	20	1,7	0,4	10,5	51,9	111/2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,3	0,2	8,2	40,1	109/13	
Итого по подменю:	*500,0*	25,8	17,8	73,4	556,8		*75,50*

ОБЕД.

ОВОЩИ (ЗЕЛ.ГОРОШЕК) КОНСЕРВ.ОТВАРНЫЕ (60)	60/3	1,9	2,6	3,9	46,6	157/2018	
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ 200.	200	4,1	5,4	19,6	143,5	132/2018	
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ПТИЦЫ 90	90	16,7	5,1	10,7	155,5	372/2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	150	3,2	6,6	21,7	159,1	377/2018	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 180.	180	0,6	0,3	17,7	75,4	496/2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,3	0,2	8,2	40,1	109/13	
БАТОН (НАРЕЗНОЙ)40	40	3,3	0,8	20,9	103,8	111/2013	
Итого по подменю:	*743,0*	31,1	21,0	102,7	724,0		*75,50*

День 5

ЗАВТРАК

ИКРА КАБАЧКОВАЯ(100).	100	1,9	8,9	7,7	118,5	150/2018	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ - "ЕЖИКИ" 90	90	9,8	12,3	9,8	188,6	350/2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110	110	6,6	5,4	29,9	194,4	202/2018	
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180			9,0	35,9	457/2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(10)	10	0,7	0,1	4,1	20,0	109/13	
БАТОН (НАРЕЗНОЙ) 10	10	0,8	0,2	5,2	26,0	111/2013	
Итого по подменю:	*500,0*	19,8	26,9	65,7	583,4		*75,50*

ОБЕД.

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КАПУСТОЙ КВАШЕНОЙ 60.	60	1,1	3,8	7,2	67,0	43/2018	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 200/10.	210	2,0	6,4	14,3	122,3	100/2018	
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ 90	90	16,7	5,1	10,7	155,5	372/2018	
РИС ОТВАРНОЙ 150.	150	4,0	6,9	41,6	243,8	385/2018	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180.	180	0,4		19,6	80,2	495/2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,3	0,2	8,2	40,1	109/13	
БАТОН (НАРЕЗНОЙ) 30	30	2,5	0,6	15,7	77,9	111/2013	
Итого по подменю:	*740,0*	28,0	23,0	117,3	786,8		*75,50*

День 6

ЗАВТРАК

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ 120.	120	24,2	6,0	5,5	172,6	300/2018	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ 200.	200	4,7	7,8	20,4	170,7	380/2018	
ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	180	1,3	1,1	11,1	59,6	460/2018	
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)(15).	15	3,9	4,1		52,1	75/2018	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 150 .	150	1,2	0,3	11,3	52,5	82/2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,3	0,2	8,2	40,1	109/13	
БАТОН (НАРЕЗНОЙ)	20	1,7	0,4	10,5	51,9	111/2013	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	N блюда по сборн.	Сумма, руб
Итого по подменю:	*705,0*	38,3	19,9	67,0	599,5		*75,50*
ОБЕД.							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ(60).	60	0,6	7,3	2,3	77,3	18/2018	
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 200.	200	2,1	4,2	9,5	84,3	135/2018	
КНЕЛИ ГОВЯЖЬИ С РИСОМ 90.	90	12,1	14,5	7,0	206,5	338/2018	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 150.	150	2,9	6,9	18,3	146,7	378/2018	
СОК ФРУКТОВЫЙ(200Г).	200	1,0	0,2	22,0	93,8	501/2018	
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ (50)	50	3,3	1,7	36,3	173,4	540/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(10)	10	0,7	0,1	4,1	20,0	109/13	
БАТОН (НАРЕЗНОЙ)	20	1,7	0,4	10,5	51,9	111/2013	
Итого по подменю:	*780,0*	24,4	35,3	110,0	853,9		*75,50*
День 7							
ЗАВТРАК							
ОВОЩИ (ЗЕЛ.ГОРОШЕК) КОНСЕРВ.ОТВАРНЫЕ (60)	60/3	0,2	2,5	0,7	25,7	157/2018	
СОСИСКА ОТВАРНАЯ(60).	60	6,6	16,8		177,6	353/2018	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(150)	150	5,6	6,2	36,5	224,7	256/2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	200	0,1		10,2	41,1	459/2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(10)	10	0,7	0,1	4,1	20,0	109/13	
БАТОН (НАРЕЗНОЙ)	20	1,7	0,4	10,5	51,9	111/2013	
Итого по подменю:	*503,0*	14,9	26,0	62,0	541,0		*75,50*
ОБЕД.							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 60.	60	1,3	3,8	7,1	67,6	42/2018	
СУП ГОРОХОВЫЙ 200.	200	6,0	3,9	15,2	120,0	128/2018	
КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ" 90	90	14,8	13,4	10,7	221,8	341/2018	
РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ 180.	180	4,9	6,7	49,3	277,0	387/2018	
КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ ЧЕРНОЙ 180.	180	0,3	0,1	9,0	38,1	490/2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,3	0,2	8,2	40,1	109/13	
БАТОН (НАРЕЗНОЙ) 30	30	2,5	0,6	15,7	77,9	111/2013	
Итого по подменю:	*760,0*	31,1	28,7	115,2	842,5		*75,50*
День 8							
ЗАВТРАК							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ(60).	60	1,1	5,3	4,6	71,1	150/2018	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ 60.	60	8,1	3,1	9,0	96,4	307/2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	150	3,2	6,6	21,7	159,1	377/2018	
КАКАО С МОЛОКОМ (200).	200	4,9	4,0	31,6	181,9	497/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,3	0,2	8,2	40,1	109/13	
БАТОН (НАРЕЗНОЙ)	20	1,7	0,4	10,5	51,9	111/2013	
Итого по подменю:	*510,0*	20,3	19,6	85,6	600,5		*75,50*
ОБЕД.							
ОВОЩИ (ПОМИДОРЫ) СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)60	60	0,7	0,1	2,3	12,8	148/2018	
БОРЩ С КАПУСТОЙ,КАРТОФЕЛЕМ,СМЕТАНОЙ 200/15.	215	1,9	7,1	10,6	114,1	95/2018	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ - "ЕЖИКИ" 90	90	9,8	12,3	9,8	188,6	350/2018	
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (150).	150	5,0	5,6	32,4	200,0	208/2018	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	200	0,1	0,1	11,9	48,8	486/2018	
БАТОН (НАРЕЗНОЙ)50	50	4,2	1,0	26,2	129,8	111/2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	40	2,6	0,4	16,4	80,1	109/13	
Итого по подменю:	*805,0*	24,3	26,6	109,6	774,2		*75,50*
День 9							
ЗАВТРАК							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ .	100	0,8	0,2	7,5	35,0	82/2018	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩ.150/10	160	33,3	12,4	31,3	370,2	279/2018	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200			15,0	59,9	461/2018	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	N блюда по сборн.	Сумма, руб
ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	40	2,6	0,4	16,4	80,1	109/13	
Итого по подменю:	*500,0*	36,7	13,0	70,2	545,2		*75,50*
ОБЕД.							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 60.	60	0,9	3,7	5,1	56,6	26/2018	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ 200.	200	3,8	5,4	11,3	108,6	129/2018	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНОЙ 240.	240	25,3	13,4	43,5	395,3	375/2018	
КИСЕЛЬ ВИТАМИННЫЙ 200	200	0,3	0,1	18,8	77,4	481/2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,3	0,2	8,2	40,1	109/13	
БАТОН (НАРЕЗНОЙ) 30	30	2,5	0,6	15,7	77,9	111/2013	
Итого по подменю:	*750,0*	34,1	23,4	102,6	755,9		*75,50*
День 10							
ЗАВТРАК							
ОВОЩИ (ОГУРЦЫ) СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)60	60	0,5	0,1	1,5	8,5	148/2018	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" 60	60	10,7	7,2	9,3	144,8	347/2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	150	9,0	7,3	40,8	265,1	202/2018	
ЧАЙ С САХАРОМ 200	200			10,0	39,9	457/2018	
БАТОН (НАРЕЗНОЙ)	20	1,7	0,4	10,5	51,9	111/2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,3	0,2	8,2	40,1	109/13	
Итого по подменю:	*510,0*	23,2	15,2	80,3	550,3		*75,50*
ОБЕД.							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ 60.	60	0,7	3,7	6,9	63,7	28/2018	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 200/10.	210	2,0	6,4	14,3	122,3	100/2018	
СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ 90.	90	14,3	11,0	4,0	171,9	368/2018	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(150)	150	5,6	6,2	36,5	224,7	256/2018	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 180.	180	0,6	0,3	17,7	75,4	496/2018	
БАТОН (НАРЕЗНОЙ)40	40	3,3	0,8	20,9	103,8	111/2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	40	2,6	0,4	16,4	80,1	109/13	
Итого по подменю:	*770,0*	29,1	28,8	116,7	841,9		*75,50*
День 11							
ЗАВТРАК							
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ 60)	60	0,5	0,1	1,0	6,5	149/2018	
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ 60	60	8,8	5,1	1,4	86,2	367/2018	
РИС ОТВАРНОЙ 180.	180	4,8	8,2	49,9	292,5	385/2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	180	0,1		9,2	37,0	459/2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,3	0,2	8,2	40,1	109/13	
БАТОН (НАРЕЗНОЙ)	20	1,7	0,4	10,5	51,9	111/2013	
Итого по подменю:	*520,0*	17,2	14,0	80,2	514,2		*75,50*
ОБЕД.							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60.	60	0,9	3,7	5,3	58,3	47/2018	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 200.	200	7,6	10,3	13,7	177,5	123/2018	
КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ 90.	90	15,1	4,3	5,6	120,7	371/2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	150	3,2	6,6	21,7	159,1	377/2018	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180.	180	0,4		19,6	80,2	495/2018	
БАТОН (НАРЕЗНОЙ) 30	30	2,5	0,6	15,7	77,9	111/2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	40	2,6	0,4	16,4	80,1	109/13	
Итого по подменю:	*750,0*	32,3	25,9	98,0	753,8		*75,50*
День 12							
ЗАВТРАК							
ОВОЩИ (ПОМИДОРЫ) СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)60	60	0,7	0,1	2,3	12,8	148/2018	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ 240.	240	21,8	17,9	28,8	363,1	312/2018	
КАКАО С МОЛОКОМ 180.	180	3,1	2,6	13,5	89,3	462/2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(10)	10	0,7	0,1	4,1	20,0	109/13	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	N блюда по сборн.	Сумма, руб
БАТОН (НАРЕЗНОЙ)	20	1,7	0,4	10,5	51,9	111/2013	
Итого по подменю:	***510,0***	28,0	21,1	59,2	537,1		***75,50***
ОБЕД.							
САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ 60.	60	0,6	3,7	1,8	42,3	13/2018	
СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ 200.	200	5,4	6,9	21,5	169,7	134/2018	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 85/50.	135	25,8	27,0	4,1	362,4	327/2018	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150.	150	3,5	5,8	15,3	127,8	380/2018	
СОК ФРУКТОВЫЙ(180Г).	180	0,9	0,2	19,8	84,4	501/2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(10)	10	0,7	0,1	4,1	20,0	109/13	
БАТОН (НАРЕЗНОЙ)	20	1,7	0,4	10,5	51,9	2021	
Итого по подменю:	***755,0***	38,6	44,1	77,1	858,5		***75,50***