

УТВЕРЖДАЮ:



ИП Верещагин А.А.

«31» августа 2021 г.

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ СОШ



Директор

«31» августа 2021 г.

Примерное перспективное десятидневное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений г.Бирска и Бирского района на 2021-2022 год

Сезон : осень/зима

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Возрастная категория: с 12 лет и старше

2021 год



МЕНЮ



ПОНЕДЕЛЬНИК - 1 неделя

Сезон:осень-зима

Возрастная категория : с 7 до 11 лет

№ПК	Завтрак	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60,00/30,00	8,10	5,06	7,00	105,40
172	Каша гречневая рассыпчатая	150,00/5,00	8,66	5,66	37,83	240,00
282	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,10	35,00
1,04	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания витаминизированный	45,00	3,37	0,45	21,60	103,95
1	Масло сливочное	10,00	0,10	8,30	0,10	75,00
ИТОГО по приему: Завтрак		500,00	20,33	19,47	75,63	559,35

№ПК	Обед	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал
			Белки	Жиры	Углеводы	
17	Салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	60
53	Щи из свежей капусты со сметаной	200,00/5,00	1,40	4,50	6,80	76,00
96	Гуляш из отварной говядины	90,00	16,90	17,50	3,70	240,00
211	Макаронные изделия отварные с маслом	150,00/5,00	5,50	4,20	33,30	196,00
293	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,90	0,05	20,60	89,00
1,04	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40,00	3,20	0,40	22,00	104,00
1,04	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания витаминизированный	40,00	3,20	0,40	18,40	88,00
ИТОГО по приему: Обед		790,00	31,70	29,75	113,50	853,00
ИТОГО по приему: За день		1 290,00	52,03	49,22	189,13	1 412,35

Шеф-повар

А.А. Ауткина



МЕНЮ



ПОНЕДЕЛЬНИК - 1 неделя

Сезон:осень-зима

Возрастная категория : с 12 лет и старше

№п/п	Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКалл
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60,00/30,00	8,10	5,06	7,00	105,40
172	Каша гречневая рассыпчатая	200,00/5,00	11,20	7,00	46,20	296,00
282	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,10	35,00
1,04	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания витаминизированный	45,00	3,37	0,45	21,60	103,95
1	Масло сливочное	10,00	0,10	8,30	0,10	75,00
ИТОГО по приему: Завтрак		550,00	22,87	20,81	84,00	615,35

№п/п	Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКалл
			Белки	Жиры	Углеводы	
17	Салат из моркови	100	1	4,5	14,5	100
53	Щи из свежей капусты со сметаной	250,00/8,00	1,70	5,60	8,40	91,00
96	Гуляш из отварной говядины	90,00	16,90	17,50	3,70	240,00
211	Макаронные изделия отварные с маслом	180,00/5,00	5,50	4,20	33,30	196,00
293	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,90	0,05	20,60	89,00
1,04	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40,00	3,20	0,40	22,00	104,00
1,04	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания витаминизированный	40,00	3,20	0,40	18,40	88,00
ИТОГО по приему: Обед		913,00	32,40	32,65	120,90	908,00
ИТОГО по приему: За день		1 463,00	55,27	53,46	204,90	1 523,35

Шеф-повар

В.А. Кутырев

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Верещагин А.А.

2021 г.

МЕНЮ

СОГЛАСОВАНО:

Директор

ВТОРНИК - 1 неделя

Сезон:осень-зима

Возрастная категория : с 7 до 11 лет

№п/п	Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал
			Белки	Жиры	Углеводы	
175	Каша пшеничная молочная	180,00/5,00	6,66	10,56	42,12	300,00
1,12	Батон	40,00	3,90	1,60	35,60	172,40
4,1	Сыр порционно	10,00	2,70	2,65	0,00	34,65
289	Какао со сгущенным молоком	200,00	3,10	3,20	19,40	115,00
2,1	Фрукт свежий, шт 100-120 гр	100,00	0,22	0,14	11,63	44,00
ИТОГО по приему: Завтрак		535,00	16,58	18,15	108,75	666,05

№п/п	Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал
			Белки	Жиры	Углеводы	
25	Салат из свеклы с раст маслом	60,00	0,80	4,90	4,80	66,00
63	Суп картофельный с бобовыми	200,00	6,32	3,44	25,20	159,20
118	Рагу овощное с мясом	180,00	14,73	16,90	10,50	201,70
284	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,20	0,03	9,30	38,00
1,04	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40,00	3,20	0,40	22,00	104,00
1,04	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания витаминизированный	40,00	3,20	0,40	18,40	88,00
ИТОГО по приему: Обед		720,00	28,45	26,07	90,20	656,90
ИТОГО по приему: За день		1 255,00	45,03	44,22	198,95	1 322,95

Шеф-повар

Ирина Кузнецова



МЕНЮ



ВТОРНИК - 1 неделя

Сезон:осень-зима

Возрастная категория : с 12 лет и старше

№п/п	Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал
			Белки	Жиры	Углеводы	
175	Каша пшеничная молочная	200,00/5,00	7,40	8,80	35,10	250,00
1,12	Батон	40,00	3,90	1,60	35,60	172,40
4,1	Сыр порционнно	10,00	2,70	2,65	0,00	34,65
289	Какао со сгущенным молоком	200,00	3,10	3,20	19,40	115,00
2,1	Фрукт свежий, шт 100-120 гр	100,00	0,22	0,14	11,63	44,00
ИТОГО по приему: Завтрак		555,00	17,32	16,39	101,73	616,05

№п/п	Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал
			Белки	Жиры	Углеводы	
25	Салат из свеклы с раст маслом	100,00	1,30	8,31	8,00	110,00
63	Суп картофельный с бобовыми	250,00	7,90	4,30	31,50	139,00
118	Рагу овощное с мясом	200,00	14,30	17,30	14,00	269,00
284	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,20	0,03	9,30	38,00
1,04	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40,00	3,20	0,40	22,00	104,00
1,04	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания витаминизированный	40,00	3,20	0,40	18,40	88,00
ИТОГО по приему: Обед		830,00	30,10	30,74	103,20	748,00
ИТОГО по приему: За день		1 385,00	47,42	47,13	204,93	1 364,05

Шеф-повар

Ольга Рудникова

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Верещагин А.А.

2021 г.

МЕНЮ

СОГЛАСОВАНО:

Директор

СРЕДА - 1 неделя

Сезон:осень-зима

Возрастная категория : с 7 до 11 лет

№п/п	Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал
			Белки	Жиры	Углеводы	
176\125	Каша рисовая с куриным филе	180,00	17,39	4,14	34,00	238,33
272	Булочка Домашняя	100,00	7,30	11,70	55,40	358,00
1,04	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45,00	3,37	0,45	21,60	103,95
283	Чай с молоком и сахаром	200,00	1,40	1,10	11,30	59,00
1	Масло сливочное	10,00	0,10	8,30	0,10	75,00
ИТОГО по приему: Завтрак		535,00	29,56	25,69	122,40	834,28

№п/п	Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал
			Белки	Жиры	Углеводы	
6	Салат из капусты белокачанной	60,00	1,27	2,70	6,15	53,70
65	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200,00/5,00	1,68	4,08	9,92	84,00
80	Рыба, тушенная с овощами	90,00	9,07	6,00	3,53	105,00
172	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150,00/5,00	8,66	5,66	37,83	240,00
293	Компот из сухофруктов	200,00	0,90	0,05	20,60	89,00
1,04	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания витаминизированный	80,00	6,40	0,80	44,00	208,00
ИТОГО по приему: Обед		790,00	26,30	15,21	112,11	695,70
ИТОГО по приему: За день		1 325,00	55,86	40,90	234,51	1 529,98

Шеф-повар

В.В. Кутылова

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Верещагин А.А.

2021 г.

МЕНЮ

СОГЛАСОВАНО:

Директор

СРЕДА - 1 неделя

Сезон:осень-зима

Возрастная категория : с 12 лет и старше

№п/п	Завтрак	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКалл
			Белки	Жиры	Углеводы	
176\125	Каша рисовая с куриным филе	200,00	19,33	4,60	37,78	264,82
272	Булочка Домашняя	100,00	7,30	11,70	55,40	358,00
1,04	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45,00	3,37	0,45	21,60	103,95
283	Чай с молоком и сахаром	200,00	1,40	1,10	11,30	59,00
1	Масло сливочное	10,00	0,10	8,30	0,10	75,00
ИТОГО по приему: Завтрак		555,00	31,50	26,15	126,18	860,77

№п/п	Обед	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКалл
			Белки	Жиры	Углеводы	
6	Салат из капусты белокачанной	100,00	3,10	4,50	15,30	89,50
65	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250,00/8,00	2,10	5,10	12,40	105,00
80	Рыба, тушенная с овощами	90,00	9,07	6,00	3,53	105,00
172	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180,00/5,00	10,08	6,30	41,58	266,40
293	Компот из сухофруктов	200,00	0,90	0,05	20,60	89,00
1,04	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания витаминизированный	80,00	6,40	0,80	44,00	208,00
ИТОГО по приему: Обед		830,00	31,65	22,75	137,41	862,90
ИТОГО по приему: За день		1 385,00	63,15	48,90	263,59	1 723,67

Шеф-повар




УТВЕРЖДАЮ:
И.П. Верещагин А.А.
2021 г.

МЕНЮ

СОГЛАСОВАНО:

Директор

ЧЕТВЕРГ - 1 неделя

Сезон:осень-зима

Возрастная категория : с 7 до 11 лет

№ТК	Завтрак	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКалл
			Белки	Жиры	Углеводы	
181	Каша овсянная Геркулес	180,00/5,00	7,20	9,09	31,50	237,99
263	Сочень с творогом	70,00	8,60	4,20	27,10	183,00
284	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,20	0,03	9,30	38,00
1,04	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания витаминизированный	45,00	3,37	0,45	21,60	103,95
ИТОГО по приему: Завтрак		520,00	19,37	13,77	89,50	562,94

№ТК	Обед	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКалл
			Белки	Жиры	Углеводы	
21	Салат "Витаминный"	60	0,9	3,15	6	57
56	Борщ с капусты и картофелем со сметаной	200,00/5,00	1,36	4,00	9,28	77,60
233	Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	9,97	11,90	8,87	182,53
138	Картофельное пюре	150,00/5,00	3,08	4,90	20,00	138,33
282	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,09	9,10	35,00
1,04	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания витаминизированный	80,00	6,40	0,80	36,80	176,00
ИТОГО по приему: Обед		790,00	21,81	24,84	90,05	666,46
ИТОГО по приему: За день		1 310,00	41,18	38,61	179,55	1 229,40

Шеф-повар

В. В. Суминов





МЕНЮ



ЧЕТВЕРГ - 1 неделя

Сезон:осень-зима

Возрастная категория : с 12 лет и старше

№п/п	Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКалл
			Белки	Жиры	Углеводы	
181	Каша овсянная Геркулес	200,00/5,00	8,00	10,11	35,00	264,44
1	Масло сливочное	10,00	0,10	8,30	0,10	75,00
1,11	Повидло	20,00			13,00	52,00
263	Сочень с творогом	70,00	8,60	4,20	27,10	183,00
284	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,20	0,03	9,30	38,00
1,04	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания витаминизированный	45,00	3,37	0,45	21,60	103,95
ИТОГО по приему: Завтрак		550,00	20,27	23,09	106,10	716,39

№п/п	Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКалл
			Белки	Жиры	Углеводы	
21	Салат "Витаминный"	100	1,6	4,5	11,1	90
56	Борщ с капусты и картофелем со сметаной	250,00/8,00	1,70	5,00	11,60	97,00
233	Котлеты мясные с томатным соусом	60,00/30,00	9,97	11,90	8,87	182,53
138	Картофельное пюре	180,00/5,00	3,60	5,88	24,00	165,99
282	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,09	9,10	35,00
1,04	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания витаминизированный	80,00	6,40	0,80	36,80	176,00
ИТОГО по приему: Обед		913,00	23,37	28,17	101,47	746,52
ИТОГО по приему: За день		1 463,00	43,64	51,26	207,57	1 462,91

Шеф-повар

В.А. Суткина

УТВЕРЖДАЮ:

И.П. Верещагин А.А.

2021 г.

МЕНЮ



ПЯТНИЦА - 1 неделя

Сезон:осень-зима

Возрастная категория : с 7 до 11 лет

№п/п	Завтрак	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал
			Белки	Жиры	Углеводы	
211	Макароны отварные с маслом	150,00/5,00	5,50	4,20	33,30	196,00
1	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60,00/30,00	8,10	5,06	7,00	105,40
290	Напиток яблочный	200,00	0,00	0,00	23,50	89,00
1,04	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания витаминизированный	45,00	3,37	0,45	21,60	103,95
1	Масло сливочное	10,00	0,10	8,30	0,10	75,00
ИТОГО по приему: Завтрак		500,00	17,07	18,01	85,50	569,35

№п/п	Обед	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал
			Белки	Жиры	Углеводы	
42	Винегрет	60,00	0,80	1,40	4,30	33,00
54	Рассольник Ленинградский со сметаной	200,00/5,00	1,70	4,80	12,30	104,00
131	Плов из кур	150,00	21,10	25,30	21,60	400,00
282	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,10	35,00
1,04	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания витаминизированный	45,00	3,37	0,45	21,60	103,95
1,04	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40,00	3,20	0,40	18,40	88,00
ИТОГО по приему: Обед		700,00	30,27	32,35	87,30	763,95
ИТОГО по приему: За день		1 200,00	47,34	50,36	172,80	1 333,30

Шеф-повар

В.И. Кузнецов

УТВЕРЖДАЮ:
ИП. Верещагин А.А.
2021 г.

МЕНЮ

СОГЛАСОВАНО:
Директор

ПЯТНИЦА - 1 неделя

Сезон:осень-зима

Возрастная категория : с 12 лет и старше

№п/к	Завтрак	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал
			Белки	Жиры	Углеводы	
211	Макароны отварные с маслом	200,00/5,00	7,30	5,60	44,40	261,30
1	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60,00/30,00	8,10	5,06	7,00	105,40
290	Напиток яблочный	200,00	0,00	0,00	23,50	89,00
1,04	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания витаминизированный	45,00	3,37	0,45	21,60	103,95
1	Масло сливочное	10,00	0,10	8,30	0,10	75,00
ИТОГО по приему: Завтрак		550,00	18,87	19,41	96,60	634,65

№п/к	Обед	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал
			Белки	Жиры	Углеводы	
42	Винегрет	100,00	1,30	2,30	7,10	55,00
54	Рассольник Ленинградский со сметаной	250,00/8,00	1,70	4,80	12,30	104,00
131	Плов из кур	180,00	25,40	30,40	26,00	481,00
282	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,10	35,00
1,04	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания витаминизированный	40,00	3,20	0,40	22,00	104,00
1,04	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40,00	3,20	0,40	18,40	88,00
ИТОГО по приему: Обед		818,00	34,90	38,30	94,90	867,00
ИТОГО по приему: За день		1 368,00	53,77	57,71	191,50	1 501,65

Шеф-повар

Ольга Куртимова

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Верещагин А.А.

2021 г.

МЕНЮ

СОГЛАСОВАНО:

Директор

ПОНЕДЕЛЬНИК - 2 неделя

Сезон:осень-зима

Возрастная категория : с 7 до 11 лет

№п/к	Завтрак	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКалл
			Белки	Жиры	Углеводы	
174	Каша пшеничная молочная	180,00/5,00	6,40	7,20	31,80	212,99
272	Булочка Дорожная	100,00	16,60	15,80	54,50	348,00
282	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,10	35,00
1,04	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания витаминизированный	45,00	3,37	0,45	21,60	103,95
ИТОГО по приему: Завтрак		530,00	26,47	23,45	117,00	699,94

№п/к	Обед	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКалл
			Белки	Жиры	Углеводы	
6	Салат из белокочанной капусты	60	1,27	2,70	6,15	53,70
66	Суп-лапша домашняя	200,00	2,08	3,44	9,28	76,80
54	Биточки из мяса птицы с томатном соусом	60,00/30,00	7,80	3,66	5,10	83,40
167	Пюре гороховое	150,00	3,08	4,91	20,00	138,33
293	Компот из сухофруктов	200,00	0,90	0,05	20,60	89,00
1,04	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания витаминизированный	40,00	3,20	0,40	22,00	104,00
1,04	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40,00	3,20	0,40	18,40	88,00
ИТОГО по приему: Обед		780,00	21,53	15,56	101,53	633,23
ИТОГО по приему: За день		1 310,00	48,00	39,01	218,53	1 333,17

Шеф-повар

Аку, Кутимова



УТВЕРЖДАЮ:
ИП Верещагин А.А.
2021 г.

МЕНЮ



ПОНЕДЕЛЬНИК - 2 неделя

Сезон:осень-зима

Возрастная категория : с 12 лет и старше

№ТК	Завтрак	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКалл
			Белки	Жиры	Углеводы	
174	Каша пшеничная молочная	200,00/5,00	7,22	8,11	35,44	236,66
4,10	Сыр порционнo	10,00	2,70	2,65		34,65
272	Булочка Дорожная	100,00	16,60	15,80	54,50	348,00
292	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,10	35,00
1,04	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания витаминизированный	45,00	3,37	0,45	21,60	103,95
ИТОГО по приему: Завтрак		550,00	29,99	27,01	120,64	758,26

№ТК	Обед	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКалл
			Белки	Жиры	Углеводы	
6	Салат из белокачанной капусты	100	2,1	4,5	10,25	89,5
66	Суп-лапша домашняя	250,00	2,60	4,30	11,60	96,00
54	Биточки из мяса птицы с томатном соусом	60,00/30,00	7,80	3,66	5,10	83,40
167	Пюре гороховое	180,00	3,60	5,80	24,00	165,99
293	Компот из сухофруктов	200,00	0,90	0,05	20,60	89,00
1,04	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания витаминизированный	40,00	3,20	0,40	22,00	104,00
1,04	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40,00	3,20	0,40	18,40	88,00
ИТОГО по приему: Обед		900,00	23,40	19,11	111,95	715,89
ИТОГО по приему: За день		1 450,00	53,39	46,12	232,59	1 474,15

Шеф-повар *В.А. Кутникова*



УТВЕРЖДАЮ:
ИП Варецагин А.А.
2021 г.

МЕНЮ

ВТОРНИК - 2 неделя

Сезон:осень-зима

Возрастная категория : с 7 до 11 лет



№ПК	Завтрак	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	Каша гречневая с куриным филе	180,00	21,80	5,60	33,15	273,88
284	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,20	0,03	9,30	38,00
1	Масло сливочное порционно	10,00	0,10	8,30	0,10	75,00
1,12	Батон	40,00	3,90	1,60	35,60	172,40
2,1	Фрукт свежий, шт 100-120 гр	100,00	0,22	0,14	11,63	44,00
ИТОГО по приему: Завтрак		520,00	26,22	15,67	89,78	603,28

№ПК	Обед	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал
			Белки	Жиры	Углеводы	
25	Салат из свеклы с растительным маслом	60,00	0,80	5,35	4,30	68,20
53	Щи из свежей капусты со сметаной	200,00/5,00	1,36	4,48	6,72	72,80
97	Жаркое по домашнему	150,00	7,50	3,00	16,70	124,20
284	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,10	35,00
1,04	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40,00	3,60	0,45	24,70	117,00
1,04	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания витаминизированный	45,00	3,60	0,45	20,70	99,00
ИТОГО по приему: Обед		700,00	16,96	13,73	82,22	516,20
ИТОГО по приему: За день		1 220,00	43,18	29,40	172,00	1 119,48

Шеф-повар

Вар, Кутырова

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Верещагин А.А.

2021 г.

МЕНЮ

СОГЛАСОВАНО:

Директор

ВТОРНИК - 2 неделя

Сезон:осень-зима

Возрастная категория : с 12 и старше

№ТК	Завтрак	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	Каша гречневая с куриным филе	200,00	24,28	6,31	36,84	304,33
284	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,20	0,03	9,30	38,00
1	Масло сливочное порционно	10,00	0,10	8,30	0,10	75,00
1,12	Батон	40,00	3,90	1,60	35,60	172,40
2,1	Фрукт свежий, шт 100-120 гр	110,00	0,22	0,14	11,63	44,00
ИТОГО по приему: Завтрак		550,00	28,70	16,38	93,47	633,73

№ТК	Обед	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал
			Белки	Жиры	Углеводы	
25	Салат из свеклы с растительным маслом	100,00	1,50	9,20	7,45	118,12
53	Щи из свежей капусты со сметаной	250,00/8,00	1,70	5,60	8,40	91,00
97	Жаркое по домашнему	200,00	10,00	4,00	22,27	165,40
284	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,10	35,00
1,04	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40,00	3,20	0,40	22,00	104,00
1,04	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания витаминизированный	40,00	3,20	0,40	18,40	88,00
ИТОГО по приему: Обед		838,00	19,70	19,60	87,62	601,52
ИТОГО по приему: За день		1 388,00	48,40	35,98	181,09	1 235,25

Шеф-повар

А.А. Кутирова





УТВЕРЖДАЮ:

ИП Верещагин А.А.
2021 г.

МЕНЮ



СРЕДА - 2 неделя

Сезон:осень-зима

Возрастная категория : с 7 до 11 лет

№ТК	Завтрак	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКалл
			Белки	Жиры	Углеводы	
193	Каша пшениная молочная	180,5	6,66	5,94	31,59	225,00
269	Плюшка Новомосковская	75,00	5,85	4,35	38,25	218,25
288	Какао со стуженым молоком	200,00	3,10	3,20	19,40	115,00
4,1	Сыр порционно	10,00	2,70	2,65	0,00	34,65
1,04	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания витаминизированный	45,00	3,37	0,45	21,60	103,95
ИТОГО по приему: Завтрак		515,00	21,68	16,59	110,84	696,85

№ТК	Обед	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКалл
			Белки	Жиры	Углеводы	
42	Винегрет	60	0,75	1,35	4,35	33
61	Суп картофельный с крупой	200,00	2,10	2,10	15,50	90,00
96	Гуляш из отварного мяса	90,00	16,30	17,50	3,70	240,00
211	Макаронные изделия отварные с маслом	150,00/5,00	5,50	4,20	33,30	196,00
284	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,10	35,00
1,04	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания витаминизированный	80,00	6,40	0,80	44,00	208,00
ИТОГО по приему: Обед		785,00	31,15	25,95	109,95	802,00
ИТОГО по приему: За день		1 300,00	52,83	42,54	220,79	1 498,85

Шеф-повар



МЕНЮ

СРЕДА - 2 неделя

Сезон: осень-зима

Возрастная категория : с 12 и старше



№ПК	Завтрак	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКалл
			Белки	Жиры	Углеводы	
193	Каша пшеничная молочная	200,00/5,00	7,40	8,80	35,10	250,00
269	Плюшка Новомосковская	75,00	5,85	4,35	38,25	218,25
289	Повидло	20,00			13,00	52,00
1.11	Какао со стуженым молоком	200,00	3,10	3,20	19,40	115,00
4.1	Сыр порционно	10,00	2,70	2,65	0,00	34,65
1.04	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания витаминизированный	45,00	3,37	0,45	21,60	103,95
ИТОГО по приему: Завтрак		555,00	22,42	19,45	127,35	773,85

№ПК	Обед	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКалл
			Белки	Жиры	Углеводы	
42	Винегрет	40	0,5	0,9	2,9	72
61	Суп картофельный с крупой	250,00	2,60	2,50	19,30	112,00
96	Гуляш из отварного мяса	90,00	16,30	17,50	3,70	240,00
211	Макаронные изделия отварные	180,00/5,00	6,60	5,04	39,96	235,20
284	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,10	35,00
1.04	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания витаминизированный	80,00	6,40	0,80	44,00	208,00
ИТОГО по приему: Обед		845,00	32,50	26,74	118,96	852,20
ИТОГО по приему: За день		1 400,00	54,92	46,19	246,31	1 626,05

Шеф-повар

Иван Иванович

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Верещагин А.А.

" " 2021 г.

МЕНЮ



ЧЕТВЕРГ - 2 неделя

Сезон:осень-зима

Возрастная категория : с 7 до 11 лет

№п/п	Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал
			Белки	Жиры	Углеводы	
138	Пюре картофельное	150,00/5,00	3,08	4,91	20,00	138,33
1,4	Тефтели из говядины с рисом	60,00/30,00	5,76	5,10	5,10	90,60
283	Чай с молоком и сахаром	200,00	1,40	1,10	11,30	59,00
1,04	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания витаминизированный	45,00	3,37	0,45	21,60	103,95
1	Масло сливочное	10,00	0,10	8,30	0,10	75,00
ИТОГО по приему: Завтрак		500,00	10,63	19,86	58,10	466,88

№п/п	Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал
			Белки	Жиры	Углеводы	
6	Салат из белокочанной капусты	60,00	1,27	2,70	6,15	53,70
66	Суп лапша домашняя	200,00	2,08	3,44	9,28	76,80
131	Плов из кур	150,00	21,10	25,30	21,60	400,00
293	Компот из свежих фруктов	200,00	0,90	0,05	20,60	89,00
0,14	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	90,00	7,20	0,90	41,40	198,00
ИТОГО по приему: Обед		700,00	32,55	32,39	99,03	817,50
ИТОГО по приему: За день		1 200,00	43,18	52,25	157,13	1 284,38

Шеф-повар



УТВЕРЖДАЮ:

ИП Верещагин А.А.

2021 г.

МЕНЮ



ЧЕТВЕРГ - 2 неделя

Сезон:осень-зима

Возрастная категория : с 12 и старше

№ТК	Завтрак	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал
			Белки	Жиры	Углеводы	
138	Пюре картофельное	200,00/5,00	4,10	6,50	26,60	184,44
1,4	Тефтели из говядины с рисом	60,00/30,00	5,76	5,10	5,10	90,60
283	Чай с молоком и сахаром	200,00	1,40	1,10	11,30	59,00
1,04	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания витаминизированный	45,00	3,37	0,45	21,60	103,95
1	Масло сливочное	10,00	0,10	8,30	0,10	75,00
ИТОГО по приему: Завтрак		550,00	14,73	21,45	64,70	512,99

№ТК	Обед	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал
			Белки	Жиры	Углеводы	
6	Салат из белокочанной капусты	100,00	2,1	4,5	10,25	89,5
66	Суп лапша домашняя	250,00	2,60	4,30	11,60	96,00
131	Плов из кур	180,00	25,40	30,40	26,00	481,00
293	Компот из свежих фруктов	200,00	0,90	0,05	20,60	89,00
0,14	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	80,00	6,40	0,80	36,80	176,00
ИТОГО по приему: Обед		810,00	37,40	40,05	105,25	931,50
ИТОГО по приему: За день		1 360,00	52,13	61,50	169,95	1 444,49

Шеф-повар

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Верещанин А.А.

2021 г.

МЕНЮ

СОГЛАСОВАНО:

Директор

ПЯТНИЦА - 2 неделя

Сезон:осень-зима

Возрастная категория : с 7 до 11 лет

№ПК	Завтрак	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал
			Белки	Жиры	Углеводы	
1,03	Каша рисовая с куриным филе	180,00	17,30	4,14	34,00	238,33
1,04	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания витаминизированный	45,00	3,37	0,45	21,60	103,95
282	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,10	35,00
1	Масло сливочное	10,00	0,10	8,30	0,10	75,00
14,11	Повидло	20,00			13,00	26,00
1,14	Печенье, 3 шт	45,00	3,50	7,70	30,10	202,50
ИТОГО по приему: Завтрак		500,00	24,37	20,59	107,90	680,78

№ПК	Обед	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал
			Белки	Жиры	Углеводы	
17	Салат из моркови с сахаром	60,00	0,6	2,7	8,7	60
63	Суп картофельный с бобовыми	200,00	6,32	3,44	25,20	159,20
233	Котлеты мясные с томатным соусом	60,00/30,00	9,97	11,90	8,87	182,53
172\95	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150,00/5,00	8,66	5,66	37,83	240,00
293	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,90	0,05	20,60	89,00
1,04	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания витаминизированный	40,00	3,20	0,40	22,00	104,00
1,04	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40,00	3,20	0,40	18,40	88,00
ИТОГО по приему: Обед		785,00	32,85	24,55	141,60	922,73
ИТОГО по приему: За день		1 285,00	57,22	45,14	249,50	1 603,51

Шеф-повар

Иван Сидорович

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Верещагин А.А.

2021 г.

МЕНЮ

СОГЛАСОВАНО:

Директор

ПЯТНИЦА - 2 неделя

Сезон:осень-зима

Возрастная категория : с 12 и старше

№п/п	Завтрак	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКалл
			Белки	Жиры	Углеводы	
1,3	Каша рисовая с куриным филе	200,00	19,33	4,60	37,78	264,82
1,04	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания витаминизированный	45,00	3,37	0,45	21,60	103,95
282	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,10	35,00
1	Масло сливочное	10,00	0,10	8,30	0,10	75,00
14,11	Повидло	20,00			13,00	26,00
8,05	Турбинка	75,00	4,93	3,25	6,80	118,70
ИТОГО по приему: Завтрак		550,00	27,83	16,60	88,38	623,47

№п/п	Обед	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКалл
			Белки	Жиры	Углеводы	
17	Салат из моркови с сахаром	100,00	1	4,5	14,5	100
63	Суп картофельный с бобовыми	250,00	7,90	4,30	31,50	199,00
233	Котлеты мясные с томатным соусом	60,00/30,00	9,97	11,90	8,87	182,53
172\95	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180,00/5,00	10,40	6,70	45,40	288,00
293	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,90	0,05	20,60	89,00
1,04	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания витаминизированный	40,00	3,20	0,40	22,00	104,00
1,04	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40,00	3,20	0,40	18,40	88,00
ИТОГО по приему: Обед		905,00	36,57	28,25	161,27	1 050,53
ИТОГО по приему: За день		1 455,00	64,40	44,85	249,65	1 674,00

Шеф-повар

Ирина Кутярова

УТВЕРЖДАЮ:

И.И. Верецагин ИИГ Верецагин А.А.

2021 г.

МЕНЮ



Категория с 7 до 11 лет

Среднее за период

Завтрак, гр	515,5
Обед, гр	754
Завтрак Калорийность, кКалл	633,9703
Белки, гр	21,228
Жиры, гр	19,125
Углеводы, гр	96,54
Обед Калорийность, кКалл	732,767
Белки, гр	27,357
Жиры, гр	24,04
Углеводы, гр	102,7485

Категория с 12 лет и старше

Среднее за период

Завтрак, гр	551,5
Обед, гр	860,2
Завтрак Калорийность, кКалл	674,551
Белки, гр	23,45
Жиры, гр	20,674
Углеводы, гр	100,915
Обед Калорийность, кКалл	828,406
Белки, гр	30,199
Жиры, гр	28,636
Углеводы, гр	114,2924

Шеф-повар

В.И. Кутягачева