согласовано: Директор МОУ СОШ №1 п/Паняоды

Тимящева Е. Р. 2021г

в.Пангоды»

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель Гусак Ж. А

Гусак Ж. А

2021

ЖАННА

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

горячего питания школьников для детей в возрасте 7-11 лет

Nº		Bec	Пищевые в-ва, г Энерг.				
рец	Наименование блюда	порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
	<u>День №1</u>						
	Завтрак						
	Каша молочная рисовая с маслом						
174	сливочным	200/10	8,00	15,20	71,06	460,00	
377	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,00	16,00	65,00	
424	Булочка Домашняя	50	3,75	6,60	30,45	196,00	
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20	
			14,93	22,24	137,16	809,20	
	Обед					,	
73	Икра кабачковая	30	0,84	2,88	5,10	49,80	
102	Суп из бобовых	250	9,20	6,16	0,60	162,00	
392	Пельмени с маслом	200/10	10,80	15,20	13,20	223,20	
388	Напиток из шиповника	200	0,40	0,20	23,80	100,00	
000	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,20	19,65	88,20	
	70100 HECHIADIKANON	70	24,22	24,88	62,35	623,20	
			27,22	24,00	02,30	023,20	
	итого за день		39,15	47,12	199,51	1432,40	
	итого за день		33,13	77,12	133,31	1432,40	
	День №2						
	Завтрак						
210		150/10	11.02	14.05	24.10	270.50	
218	Вареники с творогом, сметаной	150/10	11,93	14,95	24,10	279,50	
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20	
			15,51	15,79	67,55	470,7	
	Обед						
32	Салат Пикантный	60	4,50	0,84	13,17	136,00	
	Борщ со св. капустой с						
82	картофелем	200	2,00	2,24	1,09	72,00	
291	Плов с курицей	200	19,90	25,30	32,13	436,00	
ТТК	Напиток Витошка	200	0,00	0,00	18,20	71,00	
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20	
			29,38	28,82	84,238	803,2	
	итого за день		44,89	44,61	151,788	1273,9	
	Flour No.2			_			
	День №3						
	Завтрак			_			
	Каша молочная манная с маслом	000/40	0.40	44.00	40.40	200.00	
183	Сливочным	200/10	6,10	11,90	43,40	300,00	
421	Сдоба обыкновенная	50	4,00	2,60	24,30	148,00	
322	Чай с лимоном, сахаром	200/7	0,20	0,00	0,20_	56,00	
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20	
		ļ	13,28	14,94	87,55	592,2	
	Обед						
64	Салат Пестрый	60	0,96	0,94	6,60	58,00	
115	Суп овощной	200	9,89	10,20	19,60	135,20	
161	Котлета рыбная	90	8,58	9,68	15,80	189,20	
312	Картофельное пюре	150	3,2	1,2	22,1	112	
376	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,05	15,01	57,00	
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20	

			25,81	22,51	98,76	639,60
	итого за день		39,09	37,45	186,31	1231,8
	День №4					
	Завтрак					
208	Пудинг из творога	150	14,04	22,10	20,36	462,00
378	Джем ягодный	10	2,13	0,06	8,60	53,00
338	Фрукты свежие	100	1,50	0,00	23,60	100,00
ТТК	Какао с молоком Витошка	200	3,50	3,60		
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98		14,70	104,00
	лотео пшения/ржаной	- 40		0,44	19,65	88,20
			24,15	26,2	86,91	807,2
	Обед					
67	Винегрет овощной	60	0,84	1,56	5,16	37,80
	Суп картофельный с рыбными			1100		01,00
97	консервами	200	7,19	4,62	9,61	96,80
265	Котлета мясная,соус	80/10	10,56	11,28	17,42	191,80
450	Рис с овощами	150	1,65	5,66	30,48	122,36
TTK	Напиток Витошка	200	0,00	0,00	18,20	
TIK	Хлеб пшенич/ржаной*					71,00
-	ллео пшепич/ржанои	40	2,98	0,44	19,65	88,20
	MTOLO 33 HOM		23,22	23,56	100,52	607,96
	итого за день	-	47,37	49,76	187,43	1415,16
	День №5					
	Завтрак					
213	Омлет с сыром и маслом	150/5	6,02	11,57	28,59	216,90
608	Горошек зеленый	60	3,00	0,12	4,98	33,00
406	Пирожок печеный с картофелем	60	4,10	3,20	23,80	140,00
	Кисель Витошка					
ттк		200	0,00	0,00	20,10	82,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
	06		16,1	15,33	97,12	560,1
21	Обед	60	0.04	3.00	7.02	E0.00
21	Салат Здоровье	60	0,94	3,09	7,03	59,00
98	Суп крестьянский с пшеном	200	7,92	7,95	17,64	208,10
289	Рагу из курицы	200	16,80	20,50	21,03	332,60
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			28,84	32,03	80,36	744,9
	итого за день		44,94	47,36	177,48	1305
	итого за день		77,07	47,00	177,40	1000
	День №6			-		
	Завтрак					
	Каша молочная рисовая с маслом					
174	сливочным	200/10	8,00	15,20	71,06	460,00
	Палочка сырная	50	5,34	7,04	26,43	160,00
495					19,65	88,20
495		40	2.98	0,44		00.20
	Хлеб пшенич/ржаной*		2,98 0.20	\rightarrow		
		40 200	0,20	0,44 0,00 22,68	14,00	56,00
495 376	Хлеб пшенич/ржаной* Чай с сахаром			0,00		
	Хлеб пшенич/ржаной* Чай с сахаром Обед		0,20	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшенич/ржаной* Чай с сахаром		0,20	0,00	14,00	56,00
376	Хлеб пшенич/ржаной* Чай с сахаром Обед Салат Школьный (свекла, огурец	200	0,20 16,52	0,00 22,68	14,00 131,14	56,00 764,2
376	Хлеб пшенич/ржаной* Чай с сахаром Обед Салат Школьный (свекла, огурец сол, горошек, масло раст)	200	0,20 16,52	0,00 22,68	14,00 131,14	56,00 764,2 93,00
376 39 111	Хлеб пшенич/ржаной* Чай с сахаром Обед Салат Школьный (свекла,огурец сол,горошек,масло раст) Суп с макаронными изделиями с курицей	60 200	0,20 16,52 0,85 12,06	0,00 22,68 5,05 4 ,07	14,00 131,14 17,04 19,02	93,00 205,60
376 39 111 394	Хлеб пшенич/ржаной* Чай с сахаром Обед Салат Школьный (свекла, огурец сол, горошек, масло раст) Суп с макаронными изделиями с курицей Вареники с картофелем, маслом	60 200 200/5	0,20 16,52 0,85 12,06 8,10	0,00 22,68 5,05 4,07	14,00 131,14 17,04 19,02 42,60	93,00 205,60 312,60
376 39 111	Хлеб пшенич/ржаной* Чай с сахаром Обед Салат Школьный (свекла,огурец сол,горошек,масло раст) Суп с макаронными изделиями с курицей Вареники с картофелем, маслом Напиток из шиповника	200 60 200 200/5 200	0,20 16,52 0,85 12,06 8,10 5,80	0,00 22,68 5,05 4,07 7,30 3,40	14,00 131,14 17,04 19,02 42,60 29,40	93,00 205,60 312,60 118,00
376 39 111 394	Хлеб пшенич/ржаной* Чай с сахаром Обед Салат Школьный (свекла, огурец сол, горошек, масло раст) Суп с макаронными изделиями с курицей Вареники с картофелем, маслом	60 200 200/5	0,20 16,52 0,85 12,06 8,10 5,80 2,98	0,00 22,68 5,05 4,07 7,30 3,40 0,44	14,00 131,14 17,04 19,02 42,60 29,40 19,65	93,00 205,60 312,60 118,00 88,20
39 111 394	Хлеб пшенич/ржаной* Чай с сахаром Обед Салат Школьный (свекла,огурец сол,горошек,масло раст) Суп с макаронными изделиями с курицей Вареники с картофелем, маслом Напиток из шиповника	200 60 200 200/5 200	0,20 16,52 0,85 12,06 8,10 5,80 2,98 29,79	0,00 22,68 5,05 4,07 7,30 3,40 0,44 20,26	14,00 131,14 17,04 19,02 42,60 29,40 19,65 127,71	93,00 205,60 312,60 118,00 88,20 817,4
376 39 111 394	Хлеб пшенич/ржаной* Чай с сахаром Обед Салат Школьный (свекла,огурец сол,горошек,масло раст) Суп с макаронными изделиями с курицей Вареники с картофелем, маслом Напиток из шиповника	200 60 200 200/5 200	0,20 16,52 0,85 12,06 8,10 5,80 2,98	0,00 22,68 5,05 4,07 7,30 3,40 0,44	14,00 131,14 17,04 19,02 42,60 29,40 19,65	93,00 205,60 312,60 118,00 88,20 817,4
376 39 111 394	Хлеб пшенич/ржаной* Чай с сахаром Обед Салат Школьный (свекла,огурец сол,горошек,масло раст) Суп с макаронными изделиями с курицей Вареники с картофелем, маслом Напиток из шиповника Хлеб пшенич/ржаной*	200 60 200 200/5 200	0,20 16,52 0,85 12,06 8,10 5,80 2,98 29,79	0,00 22,68 5,05 4,07 7,30 3,40 0,44 20,26	14,00 131,14 17,04 19,02 42,60 29,40 19,65 127,71	93,00 205,60 312,60 118,00 88,20 817,4
376 39 111 394	Хлеб пшенич/ржаной* Чай с сахаром Обед Салат Школьный (свекла,огурец сол, горошек, масло раст) Суп с макаронными изделиями с курицей Вареники с картофелем, маслом Напиток из шиповника Хлеб пшенич/ржаной* итого за день День №7	200 60 200 200/5 200	0,20 16,52 0,85 12,06 8,10 5,80 2,98 29,79	0,00 22,68 5,05 4,07 7,30 3,40 0,44 20,26	14,00 131,14 17,04 19,02 42,60 29,40 19,65 127,71	93,00 205,60 312,60 118,00 88,20 817,4
39 1111 394 388	Хлеб пшенич/ржаной* Чай с сахаром Обед Салат Школьный (свекла,огурец сол,горошек,масло раст) Суп с макаронными изделиями с курицей Вареники с картофелем, маслом Напиток из шиповника Хлеб пшенич/ржаной* итого за день День №7 Завтрак	200 60 200 200/5 200 40	0,20 16,52 0,85 12,06 8,10 5,80 2,98 29,79 46,31	0,00 22,68 5,05 4,07 7,30 3,40 0,44 20,26 42,94	14,00 131,14 17,04 19,02 42,60 29,40 19,65 127,71 258,85	93,00 205,60 312,60 118,00 88,20 817,4 1581,6
376 39 111 394	Хлеб пшенич/ржаной* Чай с сахаром Обед Салат Школьный (свекла,огурец сол, горошек, масло раст) Суп с макаронными изделиями с курицей Вареники с картофелем, маслом Напиток из шиповника Хлеб пшенич/ржаной* итого за день День №7	200 60 200 200/5 200	0,20 16,52 0,85 12,06 8,10 5,80 2,98 29,79	0,00 22,68 5,05 4,07 7,30 3,40 0,44 20,26	14,00 131,14 17,04 19,02 42,60 29,40 19,65 127,71	93,00 205,60 312,60 118,00 88,20

	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
ТΤК	Какао с молоком Витошка	200	3,50	3,60	14,70	104,00
			17,44	17	92,65	585,95
	Обед					
67	Винегрет овощной	60	3,13	1,56	5,16	37,80
97	Рассольник Ленинградский	200	1,70	4,08	16,20	121,10
392	Пельмени отварные	200	22,40	18,20	43,20	418,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
	7 W. G. Fridge Fried Fri	10	30,41	24,28	98,21	721,1
	итого за день		47,85	41,28	190,86	
	итого за депь		47,00	41,20	190,00	1307,05
	День №8					
	Завтрак					
212	<u> </u>	150/5	6.00	44.57	00.50	040.00
213	Омлет с сыром и маслом	150/5	6,02	11,57	28,59	216,90
808	Горошек зеленый	30	3,00	0,12	4,98	33,00
386	Йогурт	100	2,80	3,20	4,10	56,50
378	Чай с молоком	200	1,54	1,63	9,36	56,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			16,34	16,96	66,68	450,6
	Обед					
70	Огурец соленый	60	0,48	0,12	1,92	10,80
115	Суп с крупой	200	9,57	7,70	19,60	191,10
239	Тефтели из рыбы с соусом	80/30	6,50	7,64	18,10	143,00
312	Картофельное пюре	150	3,24	5,60	18,57	127,60
ТΚ	Напиток Витошка	200	0,00	0,00	18,20	71,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			22,77	21,5	96,04	631,7
**	итого за день		39,11	38,46	162,72	1082,3
				00,10	10-,1-	
	День №9					
	Завтрак			1		
218	Вареники с творогом, сметаной	150/10	12,09	10,90	28,10	342,00
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	12,60	52,00
376		200	0,40	0,00	14,00	56,00
3/0	Чай с сахаром Хлеб пшенич/ржаной*					88,20
	Ллео пшенич/ржанои	40	2,98	0,44	19,65	00,20
			15,67	11,34	74,35	538,20
	0507	-	13,07	11,54	74,55	330,20
	Обед					
27	Салат Студенческий (картофель,	60	0.40	7 15	5,39	95,00
37	горошек, морковь)	+	2,13	7,15		
126	Суп картоф. с бобовами	200	6,70	7,39	22,05	84,70 328
260	Гуляш из оленины	100	10	30,3	3,7	320
302	Каша гречневая	150,0	6,29	40,70	249,60	100.00
388	Напиток из шиповника	200	0,40	0,20	23,80	100,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			28,5	86,18	324,19	695,9
	итого за день		44,17	97,52	398,54	1234,10
	I Node					
	День №10					
	Завтрак	-		_		
	Каша молочная пшенная с			40.15	F0.00	075.05
173	маслом слив	200/10	8,60	12,40	56,00	370,00
487	Рулет с повидлом	50	3,18	7,82	19,01	127,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			14,96	20,66	108,66	641,2
	Обед					
24	Салат "Мазайка"	60	0,90	5,13	5,44	53,00
	Щи из св капусты с картофелем,					
			I .		0.00	127,50
108		200	2,50	4,85	8,20	127,50
108 ттк	сметаной Котлета куриная по-гомельски	200 90	2,50 15,03	9,61	22,25	141,50

TTK	Напиток Витошка	200	0,00	0,00	18,20	71,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			26,77	24,88	86,09	590,6
	итого за день		41,73	45,54	194,75	1231,8
	итого за 10 дней		434,61	492,04	2108,24	13095,11

			7-11 лет	
mіп	77	79	335	2350
	15.4	15.8	67	470
	23,1	23,7	100,5	705
	38,5	39,5	167,5	1175
	102.5	107.5	927.5	E07E
-				5875 11750
	min	15,4 23,1	15,4 15,8 23,1 23,7 38,5 39,5 192,5 197,5	min 77 79 335 15,4 15,8 67 23,1 23,7 100,5 38,5 39,5 167,5 192,5 197,5 837,5

Примечание:

Напитки "Витошка"- витаминизированные напитки промышленного производства Цикличное меню составлено согласно "Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников" под редакцией М. П. Могильного.-М.:ДеЛипринт 2007

^{*} проведение витаминизации