

«СОГЛАСОВАНО»



В.В. Власова

«13» 13 2021 г

« УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Империя Плюс»



Истикова С.В.

«13» 13 2021 г

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение "Средняя школа пгт Оричи"
НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

в период весна-лето 2020г - 2021г

(возрастная группа 7-11 лет, школы полного цикла)

меню с 7 до 11 лет, сезон: весна-лето

Прием пищи, наименование блюда										
1 неделя										
понедельник										
завтрак										
1	Салат из капусты белокачанной	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)			
			Б	Ж	У		С	Mg	Ca	Fe
271/2017	Котлета домашняя	60	1,2	6,1	5,6	81,6	15,4	12,6	33,6	0,5
291	Макаронные изделия отварные	90/5	10,1	20,1	7,5	243,0	0,2	18,0	14,5	1,6
493	Чай с сахаром	150	5,7	0,7	29,0	144,9	0,0	8,1	5,7	0,8
111	Батон	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	1,0	11,0	0,3
	итого	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	5,2	7,6	0,5
			20,1	28,0	77,7	634,3	15,6	44,9	72,4	3,6
вторник										
завтрак										
7	Салат из моркови	60								
411	Кнели из кур с рисом	90	0,6	6,1	5,5	79,2	1,9	19,8	14,4	0,4
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	15,6	15,8	6,7	221,1	0,9	18,0	20,6	1,3
507	Компот из свежих плодов или ягод(из плодов)	200	8,6	7,9	37,1	253,1	0,0	135,3	14,3	4,5
111	Батон	40	0,5	0,2	23,1	96,0	4,3	14,0	22,0	1,1
	итого		3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	5,2	7,6	0,5
			28,21	31,08	92,89	754,19	7,12	192,30	78,82	7,77
среда										
завтрак										
50	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,0	53,4	3,4	11,4	19,8	0,8
345	Котлеты или биточки рыбные	90	12,5	1,9	8,6	101,7	0,4	20,7	31,5	0,0
429	Картофельное пюре	150	3,2	6,6	16,4	138,0	5,1	28,5	39,0	1,1
105	Масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37,0	1,0	0,0	0,0	0,0
512	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0,0	20,1	81,0	0,8	3,0	10,0	0,6
111	Батон	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	5,2	7,6	0,5
	итого		19,9	17,2	70,7	515,9	10,7	68,8	107,9	2,9
четверг										
завтрак										
6	Салат из белокачанной капусты с яблоками	60	0,66	6,00	3,78	72,00	11,34	7,20	18,60	0,72
271/2017	Котлета домашняя	90/5	10,1	20,1	7,5	243,0	0,2	18,0	14,5	1,6
414	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,60	0,00	22,80	5,10	0,525
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,50	7,00	28,00	1,50
111	Батон	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	5,2	7,6	0,5
	итого		17,95	33,37	92,68	734,40	12,06	73,81	4,80	
пятница										

[illegible]

		суббота									
	завтрак										
369	Жаркое по-домашнему	230	27,2	24,3	17,4	396,2	7,9	58,5	36,6	3,6	
106	Овощи натуральные (помидоры)1	30	0,3	0,1	1,1	7,2	7,5	6,0	4,2	0,3	
507	Компот из свежих плодов или ягод(из плодов)	200	0,5	0,2	23,1	96,0	4,3	14,0	22,0	1,1	
111	Батон	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	5,2	7,6	0,5	
	итого		31,0	25,7	62,2	604,2	19,7		70,4	5,4	

Прием пищи,наименование блюда		Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)			
			Б	Ж	У		С	Mg	Ca	Fe
2 неделя										
понедельник										
завтрак										
2	Салат витаминный	60	0,7	6,1	6,4	82,8	9,2	10,8	18,0	0,5
27/12/2017	Котлета домашняя	90/5	10,1	20,1	7,5	243,0	0,2	18,0	14,5	1,6
291	Макаронные изделия отварные	150	5,7	0,7	29,0	144,9	0,0	8,1	5,7	0,8
493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	1,0	11,0	0,3
111	Батон	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	5,2	7,6	0,5
	итого		19,5	28,0	78,5	635,5	9,5		56,8	3,7
вторник										
завтрак										
55	Салат из свеклы с сыром	60	1,7	7,3	4,3	88,8	3,3	11,4	53,4	0,7
412	Котлеты, биточки, шницели припущенные	90	15,0	10,7	9,3	188,6	0,9	18,6	37,1	1,1
414	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,60	0,00	22,80	5,10	0,525
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97,0	70,0	3,0	12,0	1,5
111	Батон	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	5,2	7,6	0,5
	итого		24,1	25,5	90,7	683,8	74,2		115,2	4,4
среда										
завтрак										
345	Котлеты или биточки рыбные	90	12,5	1,9	8,6	101,7	0,4	20,7	31,5	0,0
429	Картофельное пюре	150	3,2	6,6	16,4	138,0	5,1	28,5	39,0	1,1
1	Салат из капусты белокочанной	60	1,3	6,1	5,6	81,6	15,4	12,6	33,6	0,5
507	Компот из свежих плодов или ягод(из плодов)	200	0,5	0,2	23,1	96,0	4,3	14,0	22,0	1,1
111	Батон	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	5,2	7,6	0,5
	итого		20,4	15,9	74,2	522,1	25,1		133,7	3,1
четверг										
завтрак										
7	Салат из моркови	60	0,6	6,1	5,5	79,2	1,9	19,8	14,4	0,4
372	Голубцы ленивые	90	8,5	8,3	4,0	125,0	12,4	21,0	34,0	1,5
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	7,9	37,1	253,1	0,0	135,3	14,3	4,5
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0,0	29,0	122,0	0,0	0,0	1,0	0,1
111	Батон	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	5,2	7,6	0,5
	итого		22,1	23,4	96,1	684,1	14,3		71,3	7,0
пятница										
завтрак										
412	Котлеты, биточки, шницели припущенные	90	15,0	10,7	9,3	188,6	0,9	18,6	37,1	1,1

541	Рагу из овощей	150		3,0	8,0	12,8	135,0	11,5	29,3	51,0	1,1
50	Салат из свеклы отварной	60		0,9	3,3	5,0	53,4	3,4	11,4	19,8	0,8
494	Чай с лимоном	200		0,1	0,0	15,2	61,0	2,8	2,0	14,2	0,4
111	Батон	40		3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	5,2	7,6	0,5
	итого			22,0	23,2	62,8	542,8	18,6		129,7	3,9

	суббота										
	завтрак										
370	Плов отварной из говядины	230		17,4	17,1	45,3	404,8	0,4	48,8	21,2	2,6
106	Овощи натуральные (огурцы) 2	60		0,5	0,1	1,5	8,4	6,0	8,4	13,8	0,4
508	Компот из смеси сухофруктов	200		0,50	0,00	27,00	110,00	0,50	7,00	28,00	1,50
111	Батон	40		3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	5,2	7,6	0,5
	итого			21,4	18,3	94,3	628,0	6,9		70,6	4,9

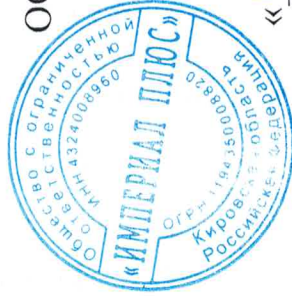
« УТВЕРЖДАЮ»

СОГЛАСОВАНО»



Генеральный директор

ООО «Империя Плюс»



Частикова С.В.

«01» 03 2021 г

«01» 03 2021 г

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ
Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение "Средняя школа пгт Оричи"
НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

в период весна-лето 2020г - 2021г

(возрастная группа 7-11 лет, школы полного цикла)

Прием пищи,наименование блюда		Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины, микроэлементы (мг)			
			Б	Ж	У		С	Mg	Ca	Fe
1 неделя										
понедельник										
обед										
145	Суп картофельный с бобовыми	250	4,9	5,35	20,13	148,25	5,825	38,25	41,5	1,8
1	Салат из капусты белокочанной	60	1,2	6,1	5,6	81,6	15,4	12,6	33,6	0,5
27/12/2017	Котлета домашняя	90/5	10,1	20,1	7,5	243,0	0,2	18,0	14,5	1,6
291	Макаронные изделия отварные	150	5,7	0,7	29,0	144,9	0,0	8,1	5,7	0,8
493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	1,0	11,0	0,3
111	Батон	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	5,2	7,6	0,5
	итого		20,1	28,1	77,8	634,3	15,6	44,9	72,4	3,6
вторник										
обед										
126	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	1,65	4,85	7,00	78,25	10,30	24,50	42,75	1,10
7	Салат из моркови	60	0,6	6,1	5,5	79,2	1,9	19,8	14,4	0,4
411	Кнели из кур с рисом	90	15,6	15,8	6,7	221,1	0,9	18,0	20,6	1,3
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	7,9	37,1	253,1	0,0	135,3	14,3	4,5
507	Компот из свежих плодов или ягод(из плодов)	200	0,5	0,2	23,1	96,0	4,3	14,0	22,0	1,1
111	Батон	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	5,2	7,6	0,5
	итого		29,86	35,97	99,93	832,44	17,42	216,80	121,57	8,89
среда										
обед										
134	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,05	5,25	16,25	121,25	7,675	26,25	15,5	0,93
50	Салат из свежкпы отварной	60	0,9	3,3	5,0	53,4	3,4	11,4	19,8	0,8
345	Котлеты или биточки рыбные	90	12,5	1,9	8,6	101,7	0,4	20,7	31,5	0,0
429	Картофельное пюре	150	3,2	6,6	16,4	138,0	5,1	28,5	39,0	1,1
105	Масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37,0	1,0	0,0	0,0	0,0
512	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0,0	20,1	81,0	0,8	3,0	10,0	0,6
111	Батон	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	5,2	7,6	0,5
	итого		19,9	17,2	70,7	515,9	10,7	68,8	107,9	2,9
четверг										
обед										
142	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,75	4,98	7,77	8,25	18,48	22,25	34,00	0,80
6	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,66	6,00	3,78	72,00	11,34	7,20	18,60	0,72
27/12/2017	Котлета домашняя	90/5	10,1	20,1	7,5	243,0	0,2	18,0	14,5	1,6
414	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,60	0,00	22,80	5,10	0,525
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,50	7,00	28,00	1,50

111	Батон	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	5,2	7,6	0,5
	итого		19,70	38,39	100,49	742,65	30,54	82,45	107,81	5,62
	пятница									
	обед									
158	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,4	5,1	16,4	120,8	1,0	9,0	9,8	0,5
17	Салат из свежих огурцов	60		6,1	1,2	61,2	3,0	7,8	10,8	0,3
412	Котлеты, биточки, шницели припущенные	90	15,0	10,7	9,3	188,6	0,9	18,6	37,1	1,1
541	Рагу из овощей	150	3,0	8,0	12,8	135,0	11,5	29,3	51,0	1,1
494	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61,0	2,8	2,0	14,2	0,4
111	Батон	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	5,2	7,6	0,5
	итого		23,5	31,1	75,4	671,3	19,1	71,8	130,5	3,8

	суббота									
	обед									
369	Жаркое по-домашнему	230	27,2	24,3	17,4	396,2	7,9	58,5	36,6	3,6
106	Овощи натуральные (помидоры)1	30	0,3	0,1	1,1	7,2	7,5	6,0	4,2	0,3
507	Компот из свежих плодов или ягод(из плодов)	200	0,5	0,2	23,1	96,0	4,3	14,0	22,0	1,1
111	Батон	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	5,2	7,6	0,5
	итого		31,0	25,7	62,2	604,2	19,7		70,4	5,4

Прием пищи, наименование блюда										витамины, микроэлементы (мг)			

пятница											
обед											
134	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,05	5,25	16,25	121,5	7,675	26,25	15,5	0,925	
412	Котлеты, биточки, шинцели припущенные	90	15,0	10,7	9,3	188,6	0,9	18,6	37,1	1,1	
541	Рагу из овощей	150	3,0	8,0	12,8	135,0	11,5	29,3	51,0	1,1	
50	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,0	53,4	3,4	11,4	19,8	0,8	
494	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61,0	2,8	2,0	14,2	0,4	
111	Батон	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	5,2	7,6	0,5	
	итого		24,1	28,5	79,1	664,3	26,2	92,7	145,2	4,8	
суббота											
обед											
370	Плов отварной из говядины	230	17,4	17,1	45,3	404,8	0,4	48,8	21,2	2,6	
106	Овощи натуральные (огурцы) 2	60	0,5	0,1	1,5	8,4	6,0	8,4	13,8	0,4	
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,50	7,00	28,00	1,50	
111	Батон	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	5,2	7,6	0,5	
	итого		21,4	18,4	94,4	628,0	6,9		70,6	4,9	