

УТВЕРЖДАЮ:

Исполнитель:



Экономист Серпуховского филиала
ООО «ГК «Бизнес Менеджмент»

А.В.Попова

2017г.

Заказчик:



Директор МБОУ СОШ № 12
«Центр образования»

О. А.Зендрикова

2017г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ СРЕДНИХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ г.СЕРПУХОВА

Наименование блюда	Выход с 7-11 лет	Выход с 11 лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	№ по сборнику рецептур.
ДЕНЬ № 1							
Завтрак							
Каша манная молочная с маслом	200/5	200/5	4,27	5,86	25,23	199,74	№ 384
Напиток витаминный с молоком	200	200	1,89	1,2	11,15	44,83	№ 958
Булочка школьная	60	60	5,08	4,6	0,28	62,8	
Хлеб пшеничный	45	45	3,42	0,36	22,14	105,75	
ИТОГО:			14,66	12,02	58,8	413,12	
Обед							
Салат из моркови с яблоком	80	80	2,9	10,6	12,2	152	№ 126
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	250	4,7	8,9	6,4	140,1	№ 187
Гуляш из курицы бескостной	50/50	50/50	21,6	14	0,8	236	№ 637
Макароны отварные	150	180	29	7,9	11	138,4	№ 321
Чай с сахаром	200	200	0,1	0	10	39,9	№ 942
Хлеб ржаной	50	50	3,3	0,5	23,1	110,5	
ИТОГО:			61,6	41,9	63,5	796,9	
ДЕНЬ № 2							
Завтрак							
Омлет натуральный	100	100	9,92	9,27	2,82	134,67	№ 438
Чай с сахаром	200	200	0,1	0	10	39,9	№ 942
Зефир	40	40	5,08	4,6	0,28	62,8	
Хлеб пшеничный	45	45	3,42	0,36	22,14	105,75	
ИТОГО:			18,52	14,23	35,24	343,12	
Обед							
Винегрет овощной	80	80	1,3	8,2	6,2	103,5	№ 100
Суп овощной со сметаной	250/5	250/5	4	10,9	8,8	152	№ 202
Кнели рыбные с белым соусом основным	70/50	70/50	17,5	2,3	0,4	88,7	№ 472
Рис отварной	150	180	4,3	7,9	35,3	258,8	№ 682
Компот из сухофруктов	200	200	1,1	0,1	49,2	207,8	№ 868
Хлеб ржаной	50	50	3,3	0,5	23,1	110,5	
ИТОГО:			31,8	29,9	123	921,3	
ДЕНЬ № 3							
Завтрак							
Суп молочный вермишелевый с маслом	200/5	250/5	5,66	6,07	20,58	160	№ 235
Каша с молоком	200	200	3	5,76	20,08	151,64	№ 959
Яйцо отварное	1шт.	1шт.	5,08	4,6	0,28	62,8	№ 424
Хлеб пшеничный	45	45	3,42	0,36	22,14	105,75	

	ИТОГО:		17,16	16,79	63,08	480,19	
Обед							
Салат из свежей капусты с морковью	80	80	3,7	12,2	13,3	162	№ 126
Суп рыбный с консервами	250	250	10	4,7	11,3	166,9	№ 187
Сосиски отварные	70	70	15,5	6,4	7,8	153,1	№ 622
Картофельное пюре	150	180	3,6	8,5	10,1	174,4	№ 694
Компот из свежих яблок	200	200	0,2	0,2	17,9	76,1	№ 859
Хлеб ржаной	50	50	3,3	0,5	23,1	110,5	
	ИТОГО:		42,1	32,3	65,8	766,9	

ДЕНЬ № 4

Завтрак							
Запеканка из творога со сметанным соусом	100/20	100/20	23,03	16,41	20,91	324,74	№ 469
Чай с сахаром	200	200	0,1	0	10	39,9	№ 942
Хлеб пшеничный	45	45	3,42	0,36	22,14	105,75	
	ИТОГО:		26,55	16,77	53,05	470,39	
Обед							
Икра кабачковая	50	50	0,6	10	2,3	102,3	
Суп картофельный с рисом	250	250	1,4	1,2	6,3	99	№ 220
Жаркое по-домашнему	200	200	24,9	26,6	17	407,2	№ 590
Напиток из шиповника	200	200	0	0	19,4	75	таб.
Хлеб ржаной	50	50	3,3	0,5	23,1	110,5	
	ИТОГО:		30,2	38,3	68,1	794	

ДЕНЬ № 5

Завтрак							
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5	200/5	6,87	7,05	19,56	154,4	№ 384
Напиток кофейный с молоком	200	200	1,89	1,2	11,15	44,83	№ 958
Сыр	15	15	0,08	7,25	0,13	66,1	№ 41
Хлеб пшеничный	45	45	3,42	0,36	22,14	105,75	
	ИТОГО:		12,26	15,86	52,98	371,08	
Обед							
Икра морковная	50	50	0,6	10	2,3	102,3	№ 55
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	250/5	2	4,6	7	100,9	№ 170
Тефтели мясо- крупяные тушеные в соусе	70/70	70/70	34,6	14,7	14,7	316,8	№ 618
Макаронны отварные	150	180	29	7,9	11	138,4	№ 321
Кисель плодово- ягодный	200	200	0	0	19,6	80	№ 883
Хлеб ржаной	50	50	3,3	0,5	23,1	110,5	
	ИТОГО:		69,5	37,7	77,7	848,9	

ДЕНЬ № 6

Завтрак							
Каша манная молочная с маслом	200/5	200/5	4,27	5,86	25,23	199,74	№ 384

Чай с сахаром	200	
Масло сливочное	20	
Хлеб пшеничный	45	
ИТОГО:		
Обед		
Салат Витаминный	80	
Суп вермишелевый на курином бульоне	250	
Котлета по- домашнему	70	
Гречка отварная	150	
Компот из сухофруктов	200	
Хлеб ржаной	50	
ИТОГО:		
Завтрак		
Макароны , запеченные в омлете	120	
Чай с сахаром	200	
Яблоко	100	
Хлеб пшеничный	45	
ИТОГО:		
Обед		
Салат из отварной свеклы с соленым огурцом	50	
Суп картофельный с овощами на мясном бульоне	250	
Голубцы ленивые с отварным мясом	200	
Напиток из шиповника	200	
Хлеб ржаной	50	
ИТОГО:		
Завтрак		
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	
Какао с молоком	200	
Печенье	40	
Хлеб пшеничный	45	
ИТОГО:		
Обед		
Горошек зеленый	50	
Суп свекольный со сметаной	250/5	
Биточки куриные с соусом красным основным	70/50	
Гречка отварная	150	
Компот из сухофруктов	200	
Хлеб ржаной	50	

200	0,1	0	10	39,9	№ 942
20	5,08	4,6	0,28	62,8	№ 48
45	3,42	0,36	22,14	105,75	
	12,87	10,82	57,65	408,19	
80	5,9	10,2	7,4	156,2	№ 88
250	4,6	9,9	10,7	179,1	№ 197
70	21,6	14	0,8	236	№ 637
180	10,1	10,1	44,6	311,6	№ 679
200	1,4	0,1	49,2	207,8	№ 868
50	3,3	0,5	23,1	110,5	
	46,9	44,8	135,8	1201,2	

ДЕНЬ № 7

150	15,7	12,73	16,18	248	№ 637
200	0,1	0	10	39,9	№ 942
100	0,05	0,4	0,4	9,8	№ 47
45	3,42	0,36	22,14	105,75	
	19,27	13,49	48,72	403,45	
50	1,3	8,2	6,2	103,5	№ 100
250	4,5	7,2	11,6	163,9	№ 200
200	15,4	7,1	8,5	156,5	
200	0	0	19,4	75	таб.
50	3,3	0,5	23,1	110,5	
	20	15,8	57,2	445,5	

ДЕНЬ № 8

200/5	6,04	9,96	39,32	269,36	№ 384
200	3	5,76	20,08	151,64	№ 959
40	5,08	4,6	0,28	62,8	№ 424
45	3,42	0,36	22,14	105,75	
	17,54	20,68	81,82	589,55	
50	0,8	8,6	3,3	95,5	№ 59
250/5	2	4,6	7	100,9	№ 170
70/50	15,6	11,6	15,4	240,2	№ 667
180	10,1	10,1	44,6	311,6	№ 679
200	1,4	0,1	49,2	207,8	№ 868
50	3,3	0,5	23,1	110,5	

ИТОГО:			17,6	23,9	127,2	826,3	
--------	--	--	------	------	-------	-------	--

ДЕНЬ № 9

Завтрак							
Пудинг творожный с яблоком и сладким соусом	100/20	100/20	15,7	12,73	16,18	245,38	№ 467
Напиток кофейный с молоком	200	200	1,89	1,2	11,15	44,83	№ 958
Хлеб пшеничный	45	45	3,42	0,36	22,14	105,75	
ИТОГО:			21,01	14,29	49,47	395,96	
Обед							
Салат из свеклы с маслом	50	50	1,7	6,8	9,3	104,2	№ 88
Суп гороховый с гречками	250/10	250/10	5,5	4,5	13,6	139,4	№ 206
Печень, тушенная в сметанном соусе	50/50	50/50	15,5	6,4	7,8	153,1	№ 622
Макароны отварные	150	180	29	7,9	11	138,4	№ 321
Кисель плодово-ягодный	200	200	0	0	19,6	80	№ 883
Хлеб ржаной	50	50	3,3	0,5	23,1	110,5	
ИТОГО:			55	26,1	84,4	725,6	

ДЕНЬ № 10

Завтрак							
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	200/5	6,04	9,96	39,32	269,36	№ 384
Какао с молоком	200	200	3	5,76	20,08	151,64	№ 959
Сыр	15	15	4,64	5,9	0	72,8	№ 42
Хлеб пшеничный	45	45	3,42	0,36	22,14	105,75	
ИТОГО:			17,1	21,98	81,54	599,55	
Обед							
Салат из моркови с яблоком	80	80	1,3	8,2	6,2	103,5	№ 100
Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	250/5	4,6	9,9	10,7	179,1	№ 197
Сосиска отварная	75	75	10,2	19,6	0,8	221,4	№ 536
Картофельное пюре	150	180	2,9	7,9	11	138,4	№ 321
Компот из сухофруктов	200	200	1,4	0,1	49,2	207,8	№ 868
Хлеб ржаной	50	50	3,3	0,5	23,1	110,5	
ИТОГО:			23,7	46,2	101	960,7	

ДЕНЬ № 11

Завтрак							
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5	200/5	6,87	7,05	19,56	154,4	№ 384
Напиток кофейный с молоком	200	200	1,89	1,2	11,15	44,83	№ 958
Вафли	40	40	5,08	4,6	0,28	62,8	№ 42
Хлеб пшеничный	45	45	3,42	0,36	22,14	105,75	
ИТОГО:			17,26	13,21	53,13	367,78	
Обед							
Икра свекольная	50	50	1,3	8,2	6,2	103,5	№ 100

Суп картофельный с овощами и мясным бульоном	250	250	4,5	7,2	11,6	163,9	№ 200
Колбаса тушеная с отварным мясом	200	200	15,4	7,1	8,5	156,5	№ 608
Чай с сахаром	200	200	0,1	0	10	39,9	№ 942
Хлеб ржаной	50	50	3,3	0,5	23,1	110,5	
ИТОГО:			16,8	15,8	47,8	410,4	

ДЕНЬ № 12

Завтрак							
Суп молочный вермишелевый с маслом	250/5	250/5	5,17	6,74	14,41	138,5	№ 236
Какао с молоком	200	200	3	5,76	20,08	151,64	№ 959
Печенье	40	40	5,08	4,6	0,28	62,8	
Хлеб пшеничный	45	45	3,42	0,36	22,14	105,75	
ИТОГО:			16,67	17,46	56,91	458,69	
Обед							
Салат из свежей капусты с горошком	80	80	1,3	8,2	6,2	53,2	№ 100
Суп гороховый	250	250	5,5	4,5	13,6	139,4	№ 206
Биточки куриные с соусом красным основным	70/50	70/50	15,6	11,6	15,4	240,2	№ 667
Гречка отварная	150	180	10,1	10,1	44,6	311,6	№ 679
Компот из свежих яблок	200	200	0,2	0,2	17,9	76,1	№ 859
Хлеб ржаной	50	50	3,3	0,5	23,1	110,5	
ИТОГО:			6,8	12,7	19,8	192,6	

ДЕНЬ № 13

Завтрак							
Омлет натуральный	100	100	9,92	9,27	2,82	134,67	№ 438
Чай с сахаром	200	200	0,1	0	10	39,9	№ 942, 943
Колбаса отварная	30	30	3,84	6,66	0,45	77,1	№ 48
Хлеб пшеничный	45	45	3,42	0,36	22,14	105,75	
ИТОГО:			17,28	16,29	35,41	357,42	
Обед							
Винегрет	50	50	1,3	8,2	6,2	103,5	№ 100
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	250	4	9	14,4	153,2	№ 216
Тефтели рыбные в соусе	70/50	70/50	17,5	3,6	0,4	88,7	№ 484
Рис отварной	150	180	4,3	7,9	35,3	258,8	№ 682
Кисель плодово-ягодный	200	200	0	0	19,6	80	№ 883
Хлеб ржаной	50	50	3,3	0,5	23,1	110,5	
ИТОГО:			30,4	29,2	99	794,7	

ДЕНЬ № 14

Завтрак							
Запеканка из творога со сметанным соусом	100/30	100/30	23,03	16,41	20,91	324,74	№ 469
Какао с молоком	200	200	3	5,76	20,08	151,64	№ 959
Яблочко	100	100	0,05	0,4	0,4	9,8	№ 47

Хлеб пшеничный	45	45	3,42	0,36	22,14	105,75	
ИТОГО:			29,5	22,93	63,53	591,93	
Обед							
Салат из свежей капусты с яблоком	50	50	1,3	6,8	9,3	104,2	№ 88
Баранина из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	250/5	2	4,6	7	100,9	№ 170
Гуляш из курицы бескостной	50/50	50/50	21,6	14	0,8	236	№ 637
Макаронные отварные	150	180	29	7,9	11	138,4	№ 321
Компот из сухофруктов	200	200	1,4	0,1	49,2	207,8	№ 868
Хлеб ржаной	50	50	3,3	0,5	23,1	110,5	
ИТОГО:			59	33,9	100,4	897,8	

ДЕНЬ № 15

Завтрак							
Каша геркулесовая молочная с маслом	200/5	200/5	6,66	11	20,64	216,44	№ 384
Чай с сахаром	200	200	0,1	0	10	39,9	№ 942
Сыр	15	15	0,08	7,25	0,13	66,1	№ 41
Хлеб пшеничный	45	45	3,42	0,36	22,14	105,75	
ИТОГО:			10,26	18,61	52,91	428,19	
Обед							
Салат из свежей капусты с яблоком	80	80	1,3	8,2	6,2	103,5	№ 100
Суп рисовый с овощами	250	250	0,5	0,9	3,9	36,9	№ 220
Сосиска отварная	75	75	10,2	19,6	0,8	221,4	№ 536
Картофельное пюре	150	180	2,9	7,9	11	138,4	№ 321
Компот из сухофруктов	200	200	1,4	0,1	49,2	207,8	№ 868
Хлеб ржаной	50	50	3,3	0,5	23,1	110,5	
ИТОГО:			19,6	37,2	94,2	818,5	

ДЕНЬ № 16

Завтрак							
Каша манная молочная с маслом	200/5	200/5	4,27	5,86	25,23	199,74	№ 384
Каша с молоком	200	200	3	5,76	20,08	151,64	№ 959
Яблоко отварное	1шт.	1шт.	5,08	4,6	0,28	62,8	№ 424
Хлеб пшеничный	45	45	3,42	0,36	22,14	105,75	
ИТОГО:			15,77	16,58	67,73	519,93	
Обед							
Икра морковная	50	50	0,8	3,5	7	62	
Суп рыбный с консервами	250	250	1,6	4,7	11,5	166,9	№ 187
Куры тушеные	50/50	50/50	21,6	14	0,8	236	638
Картофельное пюре	150	180	2,9	7,9	11	138,4	№ 321
Напиток из шиповника	200	200	0	0	19,4	75	таб.
Хлеб ржаной	50	50	3,3	0,5	23,1	110,5	
ИТОГО:			44,6	30,6	72,8	788,8	

ДЕНЬ № 17

Завтрак							
Пудинг творожный со сметанным соусом	100/30	100/30	15,7	12,73	16,18	245,38	№ 467
Чай с сахаром	200	200	0,1	0	10	39,9	№ 942
Хлеб пшеничный	45	45	3,42	0,36	22,14	105,75	
ИТОГО:			19,22	13,09	48,32	391,03	
Обед							
Салат из моркови с яблоком	80	80	0,8	12,2	3,3	127,2	№ 58
Суп крестьянский со сметаной	250/5	250/5	2,1	5,6	9,6	110,7	№ 201
Биточки рыбные с белым соусом основным	70/50	70/50	17,5	3,6	0,4	88,7	№ 484
Картофельное пюре	150	180	2,9	7,9	11	138,4	№ 321
Компот из свежих яблок	200	200	0,2	0,2	17,9	76,1	№ 859
Хлеб ржаной	50	50	3,3	0,5	23,1	110,5	
ИТОГО:			26,8	30	65,3	651,6	

ДЕНЬ № 18

Завтрак							
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	200/5	6,04	9,96	39,32	269,36	№ 384
Какао с молоком	200	200	3	5,76	20,08	151,64	№ 959
Зефир	40	40	5,08	4,6	0,28	62,8	№ 47
Хлеб пшеничный	45	45	3,42	0,36	22,14	105,75	
ИТОГО:			17,54	20,68	81,82	589,55	
Обед							
Икра кабачковая	80	80	1,3	8,2	6,2	103,5	№ 100
Суп гороховый с гречками	250/10	250/10	5,5	4,5	13,6	139,4	№ 206
Бефстроганов из говядины	50/50	50/50	21,6	14	0,8	236	№ 596
Гречка отварная	150	180	10,1	10,1	44,6	311,6	№ 679
Чай с сахаром	200	200	0	10	39,9	№ 942	№ 943
Хлеб ржаной	50	50	3,3	0,5	23,1	110,5	
ИТОГО:			31,7	37,2	83,6	589,4	

ДЕНЬ № 19

Завтрак							
Омлет натуральный	100	100	9,92	9,27	2,82	134,67	№ 438
Напиток кофейный с молоком	200	200	1,89	1,2	11,15	44,83	№ 958
Колбаса отварная	30	30	3,84	6,66	0,45	77,1	№ 48
Хлеб пшеничный	45	45	3,42	0,36	22,14	105,75	
ИТОГО:			19,07	17,49	36,56	362,35	
Обед							
Салат из свеклы с зеленым горошком	50	50	1,7	6,8	9,3	104,2	№ 88
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	250/5	4,7	8,9	6,4	140,1	№ 187

Котлеты мясные с соусом красным острым	70/50	70/50	15,4	7,1	8,5	156,5	№ 608
Макаронки отварные	150	150	6,5	6,7	35,1	279,0	№ 688
Компот из сухофруктов	200	200	1,4	0,1	49,2	207,8	№ 868
Хлеб ржаной	50	50	3,3	0,5	23,1	110,5	
ИТОГО:			35,5	30,6	102,2	835,5	

ДЕНЬ № 20

Завтрак							
Пудинг манный с киселем	150/30	150/30	6,04	9,96	39,32	269,36	№ 384
Какао с молоком	200	200	3	5,76	20,08	151,64	№ 959
Сыр	15	15	4,64	5,9	0	72,8	№ 42
Хлеб пшеничный	45	45	3,42	0,36	22,14	105,75	
ИТОГО:			17,1	21,98	81,54	599,55	

Обед							
Салат из свежей капусты с морковью	80	80	1,3	8,2	6,2	103,5	№ 100
Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	250	4,6	9,9	10,7	179,1	№ 197
Жаркое по-домашнему с отварной курицей	200	200	24,9	26,6	17	407,2	№ 590
Чай с сахаром	200	200	0,1	0	10	39,9	таб.
Хлеб ржаной	50	50	3,3	0,5	23,1	110,5	
ИТОГО:			35,8	36,9	60	727,7	

Всего			54,06	48,97	142,87	1226,32	
--------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--