

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы

Слава - Рочевей В.А.

02.05.2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель



« 02 » 05 2023г



Д.П. Мамыкина

ПРОЕКТ НОВОГО ПРИМЕРНОГО МЕНЮ И ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

(2 недели, 10 дней)

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Меню приготовляемых блюд на 2023 г. (с 7 до 11 лет)

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	3,54	5,92	34,11	234,00	№ 204
	Чай с лимоном	200	0,13	0,04	12,47	51,00	№ 377
	Хлеб рябинушка	40	3,2	0,56	13,47	72,00	ИП
	Кондитерское изделие	25	1,08	4,83	21,27	129,00	ИП
	Фрукт	200	0,8	0,00	22,6	92,00	ИП
	итога за завтрак	665	8,75	11,35	103,92	578,00	
обед	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,00	№ 67
	Щи со свежей капусты с картош	200	1,55	4,27	7,00	73,00	№ 88
	Гуляш	90	9,58	25,37	40,60	378,00	№ 260
	Пюре из гороха с маслом	150	13,82	6,16	31,65	237,00	№ 199
	Сок	200	0,75	0,00	20,57	85,00	ИП
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,84	20,21	108,00	ИП
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	8,50	52,00	ИП
итога за обед		780	33,04	43,32	132,90	1008,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1445	41,79	54,67	236,820	1586,000	

Меню приготовляемых блюд на 2023 г. (с 7 до 11 лет)

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
завтрак	Каша рассыпчатая рисовая	150	7,95	8,36	37,69	258,00	№ 171
	Котлета мясная с куриным филе	90	13,12	19,99	10,33	274,00	№ 268
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	115,00	№ 342
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72,00	ПР
		480	24,43	29,07	89,37	719,00	
обед	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,020	7,00	ПР
	Суп картофельный с крупой (уха)	200	1,85	2,050	15,29	87,00	№ 101
	Птица жареная	90	6,31	9,05	41,69	313,00	№ 293
	Картофельное пюре	150	2,95	3,99	19,60	126,00	№ 128
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	18,16	73,00	№ 349
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,84	20,21	108,00	ПР
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	8,50	52,00	ПР
итого за обед		780	18,09	16,65	124,47	766,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1260	42,52	45,720	213,840	1485,000	

Меню приготовляемых блюд на 2023 г. (с 7 до 11 лет)

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
завтрак	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200	14,23	12,12	56	540	№ 223
	Чай с сахаром	200	0,08	0,03	12,69	51,00	№ 376
	Хлеб рябинушка	40	3,2	0,56	13,47	72,00	ПР
		440	17,51	12,71	82,16	663,00	
Обед	Салат из картофеля	60	1,07	3,160	7,77	64,00	№ 35
	Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115,00	№ 108
	Фрикадельки в соусе	100	8,22	11,00	50,06	274,00	№ 280
	Капуста тушеная	150	3,17	3,63	12,66	96,00	№ 321
	Кисель из концентрата	200	0,12	0,11	15,30	50,00	№ 352
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,84	20,21	108,00	ПР
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	8,50	52,00	ПР
		790	21,93	23,07	129,53	759,00	
итого за обед							
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1230	39,44	35,780	211,690	1422,000	

Меню приготовляемых блюд на 2023 г. (с 7 до 11 лет)

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
завтрак	Жаркое по-домашнему	200	19,44	21,70	19,90	354,00	№ 259
	Чай с лимоном	200	0,13	0,04	12,47	51,00	№ 377
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72,00	ПР
	итого за завтрак	440	22,77	22,30	45,84	477,00	
обед	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,64	4,24	5,730	68,00	№ 40
	Суп крестьянский с крупой	200	1,84	3,700	9,76	80,00	№ 98
	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,82	2,030	37,69	258,00	№ 171
	Бефстроганов	90	13,61	19,23	44,65	346,00	№ 250
	Сок	200	0,75	0,00	20,57	85,00	ПР
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,84	20,21	108,00	ПР
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	8,50	52,00	ПР
	итого за обед	780	29,16	30,70	147,11	997,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1220	51,93	53,000	192,950	1474,000	

Меню приготавливаемых блюд на 2023 г. (с 7 до 11 лет)

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,00	№ 309
	Гуляш из куриного филе	90	22,04	20,12	5,36	189,00	№ 290
	чай фруктовый	200	0,13	0,04	12,47	51,00	№ 377
	хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72,00	ПП
итого за завтрак			30,89	25,24	57,75	480,00	
обед	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	56,00	ПП
	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,070	9,58	86,00	№ 96
	Минтай тушеный с овощами	105	10,99	4,570	4,36	103,00	№ 229
	Картофельное пюре	150	2,95	3,99	19,60	126,00	№ 128
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	18,16	73,00	№ 349
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,84	20,21	108,00	ПП
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	8,50	52,00	ПП
		795	23,19	19,47	85,03	604,00	
итого за обед			54,08	44,710	142,780	1084,000	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1275				

Меню приготовляемых блюд на 2023 г. (с 7 до 11 лет)

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
завтрак	Каша вязкая молочная из риса	200	5,71	10,33	40,9	280	№ 174
	Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140,00	№ 382
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	ПР
	Хлеб рябинушка	40	3,2	0,56	13,47	72,00	ПР
	Кондитерское изделие	25	1,08	4,83	21,27	129,00	ПР
итого за завтрак		475	13,61	26,40	99,59	687,00	
обед	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,720	111,00	№ 75
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	3,630	9,56	77,00	№ 82
	Каша рассыпчатая перловая	150	5,34	3,09	37,70	257,00	№ 171
	Зразы рубленые, с соусом	100	4,25	11,57	49,58	327,00	№ 274, №331
	Кисель из концентрата	200	0,12	0,11	15,30	50,00	№ 352
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,84	20,21	108,00	ПР
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	8,50	52,00	ПР
итого за обед		790	19,09	19,96	154,57	982,00	
итого за день	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1265	32,70	46,360	254,160	1669,000	

Меню приготовляемых блюд на 2023 г. (с 7 до 11 лет)

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
	Омлет натуральный	200	7,99	15,59	3,30	296,00	№ 210
	Чай с сахаром	200	0,08	0,03	12,69	51,00	№ 376
	Хлеб рябинушка	40	3,2	0,56	13,47	72,00	ПР
итого за завтрак			11,27	16,18	29,46	419,00	
обед	Салат картофельный с соленым огурцом	60	1,05	3,71	5,55	60,00	№ 42
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,27	3,99	7,32	76,00	№ 99
	Пюре из гороха с маслом	150	13,82	6,16	31,65	237,00	№ 199
	Гуляш из куриного филе	90	22,04	20,12	5,36	189,00	№ 290
	Сок	200	0,75	0,00	20,57	85,00	ПР
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,84	20,21	108,00	ПР
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	8,50	52,00	ПР
итого за обед			45,43	35,48	99,16	807,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			56,7	51,66	128,62	1226	

Меню приготовляемых блюд на 2023 г. (с 7 до 11 лет)

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
	Плов из говядины	200	18,48	11,11	31,87	406,00	№ 265
	Чай фруктовый	200	0,13	0,04	12,47	51,00	№ 377
	хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72,00	ИП
	итога за завтрак	440	21,81	11,71	57,81	529,00	
обед	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,00	№ 67
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,06	3,96	14,40	109,00	№102
	Жаркое по-домашнему	200	19,44	21,70	19,90	354,00	№ 259
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	18,16	73,00	№ 349
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,84	20,21	108,00	ИП
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	8,50	52,00	ИП
итога за обед		740	30,84	33,18	85,54	771,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1180	52,65	44,89	143,35	1300	

Меню приготовляемых блюд на 2023 г. (с 7 до 11 лет)

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
	Картофельное пюре	150	2,95	3,99	19,60	126,00	№ 128
	Котлеты рыбные	90	11,77	13,82	14,38	229,00	№ 234
	Сок в коробке	200	0,75	0	20,57	85,00	ПР
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72,00	ПР
завтрак	Фрукт	200	0,8	0,00	22,6	92,00	ПР
		680	19,47	18,37	90,62	604,00	
	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	56,00	ПР
	Суп картофельный с крупой	200	1,85	2,050	15,29	87,00	№ 101
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,520	26,45	168,00	№ 309
обед	Тефтели с соусом	100	6,32	14,64	40,56	302,00	№ 279
	Кисель из концентрата	200	0,12	0,11	15,30	50,00	№ 352
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,84	20,21	108,00	ПР
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	8,50	52,00	ПР
		790	21,45	28,16	130,93	823,00	
итого за обед		1470	40,920	46,530	221,55	1427,00	

Меню приготовляемых блюд на 2023 г. (с 7 до 11 лет)

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,82	2,030	37,69	258,00	№ 171
завтрак	Котлета рубленая из курицы	90	13,82	18,43	13,06	274,00	№ 294
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	115,00	№ 342
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72,00	ПП
	итого за завтрак	480	22,00	21,18	92,10	719,00	
обед	Салат из картофеля	60	1,07	3,160	7,77	64,00	№ 35
	Суп из овощей	200	1,27	3,990	7,32	76,00	№ 99
	Плов из курицы	220	21,96	26,58	36,43	473,00	№ 291
	Сок	200	0,75	0,00	20,57	85,00	ПП
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,84	20,21	108,00	ПП
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	8,50	52,00	ПП
итого за обед		760	31,55	35,23	100,80	858,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1240	53,55	56,410	192,900	1577,00	