

Согласовано:

Директор МБОУ СШ № 35



Сидоркин Е. А.

12.02.2024



Утверждаю:

Генеральный директор ООО «Альтернатива»



Вострокнутова Е. Ф.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

Для обучающихся в МБОУ «Средняя школа
№ 35» в возрасте 7-11 лет

Зимний, летний периоды - взаимозаменяемые

Г. Архангельск 2024 г.

1-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	311.	Каша рисовая жидкая с маслом	0,205(200/5)	5,04	7,63	31,04	214
2	766.	Сдоба обыкновенная	0,060	4,89	2,95	35,92	192
3	685.	Чай с сахаром и молоком	0,210(200/10)	1,55	1,62	12,35	70
4	627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,4	9,8	47
Итого по группе			0,575	11,88	12,6	89,11	523
Обед							
1	45.0	Салат из квашенной капусты	0,060	0,95	3,06	4,64	51
2	143.	Суп с макаронами, картофелем и птицей	0,200/15	5,9	4,38	16,2	126
3	394.	Биточки рыбные	0,090	11,83	3,43	8,11	110
4	600.	Соус сметанный-3	0,040	0,56	1,45	3,47	25
5	520.	Пюре картофельное	0,150	3,11	7,12	15,77	152
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
8	635	Компот из свежих яблок и клубники	0,200	0,12	0,08	11,76	49
Итого по группе			0,84	29,6	20,52	105,05	717

1-я неделя / 2. вторник

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	499.	Котлеты рубленые из цыплят	0,070	10,61	7,41	9,41	154
2	601.	Соус сметанный-3 с томатом	0,030	0,52	0,97	2,89	20
3	516.	Макаронные изделия отварные	0,150	5,31	6,2	28,71	200
4	576	Гарнир из кукурузы консервированной	0,020	0,20	0,00	1,10	5
5	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70
6	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,210(200/10)	0,1	0,03	9,72	39
Итого по группе			0,51	19,02	14,85	66,59	488
Обед							
1	78.0	Икра морковная	0,060	1,21	3,07	4,89	53
2	139.	Суп картофельный с горохом	0,200	4,92	2,58	18,02	107
3	438.	Азу	0,200(50/150)	14	27,5	20,76	398
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
6	631.	Компот из вишни	0,200	0,16	0,04	12,1	50
Итого по группе			0,76	27,4	34,19	100,87	812

1-я неделя / 3. среда

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	366.	Запеканка из творога	0,120	17,85	14,7	18,23	283
2	1025	Молоко сгущеное с сахаром 8,5% жирности	0,020	1,44	1,7	11,1	66
3	1011	Батон нарезной порция	0,040	3	1,16	20,56	105
4	686	Чай с лимоном	0,220(200/13/7)	0,16	0,03	13,2	54
5	627.	Апельсины св.	0,100	0,9	0,2	8,1	43
Итого по группе			0,5	23,35	17,79	71,19	551
1	124.	Щи из св. капусты со сметаной и птице	0,200/5/15	5,21	4,94	6,18	97
2	468	Оладьи из печени	0,100	18	13,98	12,56	250
3	587.	Соус томатный	0,030	0,33	1,55	1,96	24
4	378.	Пюре картофельное с морковью	0,150	3,28	7,51	14,37	149
5	78.	Икра кабачковая	0,060	0,63	3,19	2,97	41
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
8	634	Компот из черной смородины	0,200	0,22	0,09	11,59	50
Итого по группе			0,84	34,8	32,26	94,73	815

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	277	Гуляш из отварного мяса	0,080	8,16	16	3,54	194
2	520.	Пюре картофельное	0,150	3,11	7,12	15,77	152
3	576.	Гарнир из консервированного горошка	0,015	0,46	0,03	0,25	2
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
5	685.	Чай с замороженной черной смородиной	0,216(200/10/6)	0,16	0,04	10,44	43
Итого по группе			0,501	14,59	23,49	49,68	485
Обед							
1	25,02	Салат Степной	0,060	0,92	5,10	4,28	67
2	110.	Борщ со сметаной	0,200/5	2,26	2,9	5,62	66
3	451.	Котлеты мясные	0,090	13,89	16,86	13,86	263
4	595.	Соус молочный	0,030	0,85	1,59	3,93	29
5	508.	Каша рисовая рассыпчатая	0,150	3,65	7,93	38,15	238
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
8	699.	Напиток лимонный	0,200	0,14	0,02	12,46	53
Итого по группе			0,78	25,01	35,00	98,80	803

1-я неделя / 5. пятница

№ п/п	№ рецеп туры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углево ды	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	341	Котлеты "Школьные"					
2	601.	Соус сметанный с томатом	0,070	10,32	13,89	9,75	206
3	508.	Каша гречневая рассыпчатая	0,030	0,52	0,97	2,89	20
4	576	Гарнир из соленых огурцов	0,150	5,62	7,26	25,36	188
5	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,020	0,16	0,02	0,34	3
6	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,030	2,28	0,24	14,76	70
Итого по группе			0,210(200/10)	0,1	0,03	9,72	39
Обед							
			0,51	18,98	22,41	62,86	525
1	50.1	Салат из свеклы с р/м	0,060	0,87	3,06	5,1	51
2	127.	Суп с рисом на курином бульоне	0,200	2,11	2,28	9,25	76
3	488.	Цыплята-бройлеры, туш.в соусе с овощами	0,220(60/160)	17,13	22,55	20,9	345
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
6	505	Кисель "Витошка" с витаминами	0,200	0	0	23,5	95
Итого по группе			0,78	27,21	28,89	103,85	771

2-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	№ рецеп туры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углево ды	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	311.	Каша Дружба (жидкая) с маслом	0,205(200/5)	5,62	5,67	30,16	196
2	769.	Булочка домашняя	0,060	4,79	7,18	31,63	223
3	685.	Чай с сахаром и молоком	0,210(200/10)	1,55	1,62	12,35	70
4	627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,4	9,8	47
Итого по группе			0,575	12,36	14,87	83,94	536
Обед							
1	45.0	Салат из квашенной капусты	0,060	0,95	3,06	4,64	51
2	137.	Суп картофельный с рыбой	0,200/020	6,00	2,50	11,77	107
3	485	Голубцы ленивые	0,090	6,80	8,78	5,53	128
4	587.	Соус томатный	0,040	0,46	2,06	2,63	31
5	520.	Пюре картофельное	0,150	3,11	7,12	15,77	152
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
8	631.	Компот из вишни	0,200	0,16	0,04	12,1	50
Итого по группе			0,84	24,58	24,56	97,54	723

2-я неделя / 2. вторник

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	437.	Гуляш из цыплят-бройлеров	0,100	12,55	15,48	4,1	203
2	516.	Макаронные изделия отварные	0,150	5,31	6,2	28,71	200
3	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
4	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,210(200/10)	0,1	0,03	9,72	39
Итого по группе			0,5	21	22,03	62,21	536
Обед							
1	78.0	Икра свекольная	0,060	1,58	4,37	7,88	81
2	135.	Суп из овощей со сметаной и птицей	0,200/5/15	5,2	5,15	9,81	107
3	443.	Плов со свининой	0,200(50/150)	14,65	29,08	36,63	505
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
5	635	Компот из свежих яблок и клубники	0,200	0,12	0,08	11,76	49
Итого по группе			0,71	24,85	39,28	86,58	829

2-я неделя / 3. среда

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	436	Жаркое по-домашнему	0,200(35/165)	10,40	20,68	22,78	331
2	576.	Гарнир из сол. огурцов (6 вар)	0,020	0,16	0,02	0,34	3
3	1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
4	685	Чай с сахаром	0,210(200/10)	0,1	0,02	10	40
Итого по группе			0,5	14,62	21,14	58,06	493
Обед							
1	78	Икра кабачковая	0,060	0,63	3,19	2,97	41
2	132.	Рассольник ленинградский со сметаной	0,200/5/15	5,39	5,29	15,98	128
3	388.	Котлеты рыбные	0,090	12,2	3,69	8,38	115
4	600.	Соус сметанный-3	0,030	0,41	1,08	2,6	19
5	508.	Каша гречневая рассыпчатая	0,150	5,62	7,26	25,36	188
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
8	633.	Компот из яблок и апельсинов	0,200	0,26	0,12	18,55	78
Итого по группе			0,83	31,61	22	118,94	773

2-я неделя / 4. четверг

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	462	Тефтели (2в) мясные с рисом (Ежики)	0,080	8,00	10,28	12,49	173
2	587.	Соус томатный	0,040	0,46	2,06	2,63	31
3	520.	Пюре картофельное	0,150	3,11	7,12	15,77	152
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
5	685.	Чай с замороженной черной смородиной	0,216(200/10/6)	0,16	0,04	10,44	43
Итого по группе			0,536	15,53	19,90	65,93	516
Обед							
1	50.1	Салат из свеклы с р/м	0,060	0,87	3,06	5,1	51
2	124.	Щи из св. капусты со сметаной и птице	0,200/5/15	5,21	4,94	6,18	97
3	454	Котлеты мясо-карт.по-хлыновски	0,090	11,93	17,19	9,16	241
4	541.	Рагу овощное (3-й вариант)	0,150	2,83	7,85	17,32	152
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
7	505.	Кисель с витаминами "Витошка"	0,200	0	0	18,4	74
Итого по группе			0,8	27,94	34,04	101,26	819

2-я неделя / 5. пятница

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	333	Макароны с тертым сыром Российским и мас	0,150	8,31	9,12	26,12	228
2	96.0	Масло сладко-сливочное, порционно	0,005	0,02	4,12	0,04	37
3	1011	Батон нарезной порция	0,040	3	1,16	20,56	105
4	686	Чай с лимоном	0,220(200/13/7)	0,16	0,03	13,2	54
5	627.	Апельсины св.	0,100	0,9	0,2	8,1	43
Итого по группе			0,515	12,39	14,63	68,02	467
Обед							
1	110.	Борщ со сметаной	0,200/5	2,41	3,05	5,62	67
2	329.	Бигус	0,200(50/150)	14,5	31,1	11,13	389
3	78	Икра морковная	0,060	1,21	3,07	4,89	53
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
6	509	Напиток с витаминами "Витошка"	0,200	0	0	19,4	78
Итого по группе			0,76	25,22	38,22	86,14	791