

МЕНЮ 2022-2023 учебный год

ПОПЕРЕЧНИК (1)

Наименование блюда	№ по сборнику	Выход		Жиры	Углеводы	Ккал	Наименование блюда	№ по сборнику	Выход		Жиры	Углеводы	Ккал
		От 11 лет	2 ВЫБОР						От 11 лет	2 ВЫБОР			
ЗАВТРАК													
1 ВЫБОР													
Каша вязкая молочная из овсяной крупы	173М	230		12,00	44,94	328,10	Плов из отварной говядины	244М/ссж	230		15,95	49,73	471,20
Бутерброд с маслом, сыром и свежим огурцом (25/15/5/10)	3М/71М	55		8	21	186	Бутерброд с маслом, сыром и свежим огурцом (25/15/5/10)	3М/71М	55		8,00	21,00	186,00
Какао с молоком	382М/ссж	180		3,20	26,74	151,00	Какао с молоком	382М/ссж	180		3,20	26,74	151,00
Фрукты апельсин	379М/ссж	100		0,00	8,00	43,00	Фрукты апельсин	379М/ссж	100		0,00	8,00	43,00
Итого за Завтрак		565		23,20	100,68	708,10	Итого за Завтрак		565		27,15	105,47	851,2
ОБЕД													
2 ВЫБОР													
1 ВЫБОР													
Салат из моркови с яблоком	63М/ссж	100		0,18	20,95	97,76	Салат из квашеной капусты	47М	100		5,00	8,40	86,67
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (15%) (на мл. балансе) 240/140	88М	250		6,89	9,79	116,17	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и гречками	81	250		5,59	19,77	156,49
Биточки Osborne с соусом сметанным 80/20	269М/330М	100		14,10	13,37	234,16	Птица в панировке	ТТК/6687	90		14,7	11	265,7
Макаронные изделия отварные	309М/ссж	180		0,06	20,12	85,30	Пюре картофельное с маслом	312	180		4,95	26,67	167,52
Компот из сухофруктов (яблоки сушеные)	349М/ссж	180		0,05	17,11	72,78	Компот из сухофруктов (яблоки сушеные)	349М/ссж	180		0,05	17,11	72,78
Хлеб пшеничный	ПОРЦ 004	40		0,60	19,82	99,00	Хлеб ржано-пшеничный	Порц004	40		0,60	19,82	99,00
Итого за обед		850		21,88	101,16	705,17	Итого за обед		850		30,89	102,77	848,16

ВТОРНИК (1)

Наименование блюда	№ по сборнику	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Наименование блюд	№ по сборнику	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
		От 11 лет							От 11 лет				
1 ВЫБОР													
ЗАВТРАК													
Пудинг творожный с йогуртом	241К	200/30	25,03	14,89	23,68	335	Макаронные изделия под сыром и свежим огурцом(180/40/40)	2921ТТК/71М	250	10,96	8,90	38,40	239,40
Чай с лимоном	321М/ссж	180	0,05	0,01	8,17	33,97	Печенье в ассартименте	10	50	2,26	2,94	22,32	125,10
Фрукт (яблоко)	338М/ссж	100	0,00	0,00	10,00	47,00	Фрукты (яблоко)	338М/ссж	100	0,00	0,00	10,00	47,00
Печенье в ассартименте	10	50	2,26	2,94	22,32	125,10	Чай с лимоном	321М/ссж	180	0,05	0,01	8,17	33,97
Итого за завтрак		560	27,34	17,84	64,17	541,07	Итого за завтрак		590	13,27	11,85	78,89	445,47

ОБЕД

Наименование блюда	№ по сборнику	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Наименование блюд	№ по сборнику	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
		От 11 лет							От 11 лет				
1 ВЫБОР													
Салат из свёклы отварной	52 М	100	1,05	4,51	6,20	70	Салат из белокочанной капусты с яблоками	46М	100	1,31	5,18	11,60	99,54
Суп картофельный с рыбой	104	250	6,22	8,2	18,39	170,98	Свекольник со сметаной на бульоне	БРЦ0081	250	5,80	9,30	21,60	191,00
Гуляш из птицы (50/50)	260	100	13,88	13,1	3,47	203,76	Жаркое по-домашнему с курицей	259М/ссж	250	30,53	13,02	29,10	357,99
Каша гречневая рассыпчатая	302,00	180	10,14	7,72	45,77	293	Компот из компотной смеси	457М/ссж	180	0,18	0,04	10,05	38,76
Компот из компотной смеси	457К	180	0,18	0,04	10,05	38,76	Хлеб ржано-пшеничный	порц004	40	3,30	0,60	19,82	99,00
Хлеб пшеничный	порц004	40	3,30	0,60	19,82	99,00	Итого за обед		820	41,12	27,6	92,17	786,29
Итого за обед		850	34,77	34,17	103,7	875,5							

СРЕДА(1)

2 ВЫБОР

Наименование блюда	№ по сборнику	Выход От 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Наименование блюда	№ по сборнику	Выход От 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК													
Гречка по-кулевски	154	210	16,80	5,25	28,77	229	Каша молочная рисовая	182М	230	2,40	7,20	17,96	153,30
Булочка с повидлом	418М	70	5,60	8,40	30,80	222,60	Булочка с повидлом	418М	70	5,60	8,40	30,80	222,60
Кофейный напиток с молоком	379 М/ссж	180	3,61	2,75	12,80	86,52	Фрукты (банан)	338М/ссж	100	2,00	1,00	21,00	98,00
Фрукты (банан)	338М/ссж	100	2,00	1,00	21,00	98,00	Батон нарезной из муки в/с	Порц004	45	2,37	0,30	14,49	70,50
Батон нарезной из муки в/с	ПОРЦ004	45	2,37	0,30	14,49	70,50	Кофейный напиток с молоком	379 М/ссж	180	3,61	2,75	12,80	86,52
Итого за завтрак		605	30,38	17,7	107,86	706,62	Итого за завтрак		625	15,98	19,65	97,05	630,92
ОБЕД													
Наименование блюда	№ по сборнику	Выход От 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Наименование блюда	№ по сборнику	Выход От 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Салат из свежей капусты со свежим огурцом	45	100	1,82	5,45	5,88	80,00	Винегрет овощной	67М	100	1,27	7,16	6,76	97,54
Суп картофельный с мелкой лапшой и фрикадельками	101	250	2,25	3,07	13,78	97	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной (15%), на м/к бульоне, 2'10/10	82М/ссж	250	3,06	5,36	11,76	110,20
Рис с овощами	136М/СД	180	3,31	3,80	17,30	120,40	Котлета домашняя	270	100	8,27	10,02	8,79	202,00
Печень тушённая в сметанном соусе, 50/50	255М/332М	100	12,90	7,22	7,52	148	Картофель по-домашнему	ТТК/0517	180	4,14	13,14	19,80	210,78
Чай с сахаром	376М/ссж	180	0,00	0,00	7,99	31,93	Чай с сахаром	376М/ссж	180	0,00	0,00	7,99	31,93
Хлеб ржано-пшеничный	ПОРЦ004	40	3,30	0,60	19,82	99,00	Хлеб пшеничный	ПОРЦ004	40	3,30	0,60	19,82	99,00
Итого за Обед		850	21,10	16,09	60,57	481,47	Итого за Обед		850	20,04	36,28	74,92	751,45

ЧЕТВЕРГ (1)															
Наименование блюда	№ по сборнику	Выход		Жиры	Белки	Углеводы	Ккал	Наименование блюда	№ по сборнику	Выход					
		от 11 лет	0т 11 лет							от 11 лет	0т 11 лет				
1 ВЫБОР						2 ВЫБОР									
ЗАВТРАК						ЗАВТРАК									
Каша молочная манная с маслом	181	230	6,11	10,72	32,38	251	Куриные ножки в золотистой корочке	ТТК/6707	80	25,00	13,00	0,00	226,00		
Чай с молоком	382М/ссж	180	0,00	0,00	14,00	28,00	Макаронные изделия отварные со свежим огурцом (150/40)	309М/ссж	190	7,07	3,73	45,17	242,76		
Оладьи со сгущённой (40/20)	44М	60	3,60	5,40	30,00	186,00	Чай с молоком	382М/ссж	180	0,00	0,00	14,00	28,00		
Батон нарезной из муки в/с	порц004	45	3,38	1,31	23,13	117,77	Фрукты (апельсин)	339М/ссж	100	1,00	0,00	8,00	43,00		
Фрукты (апельсин)	339М/ссж	100	1,00	0,00	8,00	43,00	Батон нарезной из муки в/с	ПОРЦ004	45	3,38	1,31	23,13	117,77		
Итого за _Завтрак		615	14,09	17,43	107,51	625,77	Итого за _Завтрак		595	36,45	18,04	90,30	657,53		
ОБЕД						ОБЕД									
Наименование блюд	№ по сборнику	Выход		Жиры	Белки	Углеводы	Ккал	Наименование блюд	№ по сборнику	Выход		Жиры	Белки	Углеводы	Ккал
		от 11 лет	0т 11 лет							от 11 лет	0т 11 лет				
Салат из моркови яблок и апельсин	60М	100	0,97	6,16	10,17	102,32	Салат из отварной свеклы и сыра	ТТК/3230	100	4,55	8,25	10,13	132,75		
Рассольник ленинградский на курином бульоне	96М	250	4,01	6,99	17,21	148,34	Уха Ростовская	151К/ссж	250	2,78	15,39	10,63	119,00		
Рыба тушёная с овощами (70/30)	234М/330М	100	13,87	7,85	6,53	150,00	Тефтели куриные в томатно-овощном соусе(70/30)	ТТК/2676	100	15,40	4,40	19,80	176,00		
Картофельное пюре	312М/ссж	180	3,90	4,95	26,67	100,30	Каша гречневая рассыпчатая	171М/ссж	180	10,14	7,72	45,77	292,66		
Компот из сухофруктов (яблоки сушёные)	342М/ссж	180	0,14	0,14	11,51	48,84	Компот из сухофруктов (яблоки сушёные)	342М/ссж	180	0,14	0,14	11,51	48,84		
Хлеб пшеничный	ПОРЦ004	40	3,30	0,60	19,82	99,00	Хлеб пшеничный	ПОРЦ004	40	3,30	0,60	19,82	99,00		
Итого за Обед		875	26,19	26,69	91,91	648,80	Итого за Обед		860	36,31	36,50	117,66	868,20		

ПЯТНИЦА(1)														
Наименование блюда	№ по сборнику	Выход		Наименование блюда	№ по сборнику	Выход		Ккал	Углеводы	Жиры	Белки	Ккал		
		От 11 лет	0т 11 лет			От 11 лет	0т 11 лет							
1 ВЫБОР														
ЗАВТРАК														
Омлет натуральный с зелёным горошком (180/40)	20К/330М/711	220		Каша молочная пшеничная с маслом	173	230		202,31	3,71	8,75	26,52	11,06	44,32	312
Бутерброд с маслом и сыром(25/10/15)	3М	50		Бутерброд с маслом и сыром (25/10/15)	3М	50		159,00	21,96	6,26	3,64	6,26	21,96	159,00
Кисель	ТК/1312	180		Фрукты (яблоко)	338	100		109,00	27,20	0,00	0,02	0,00	27,20	109,00
Фрукты (яблоко)	338	100		Кисель	ТК/1312	180		47,00	10,00	0,60	0,60	0,00	103,48	627,00
Итого за _Завтрак		550		Итого за _Завтрак		560		514,31	62,87	15,61	30,78	17,92	103,48	627,00
ОБЕД														
2 ВЫБОР														
Итого за Обед														
Наименование блюда	№ по сборнику	Выход		Наименование блюда	№ по сборнику	Выход		Ккал	Углеводы	Жиры	Белки	Ккал		
		От 11 лет	0т 11 лет			От 11 лет	0т 11 лет							
Огурец солёный порционно	70	100		Овощи в нарезка	71 М	100		10,00	1,70	0,10	0,80	10,00		
Щавелевый борщ на курином бульоне со сметаной (15%), 210/10	284	250		Суп картофельный с клецками и зеленью петрушки	85	250		165,50	7,50	13,00	4,77	165,50		
котлеты, рулетные из птицы (курица) с соусом	294М/331М	100		Плов с мясом	244М/ссж	280		235,57	15,75	12,93	13,81	235,57		
сметанно/томатным соусом				Чай с лимоном	321М/ссж	180		85,30	20,12	0,06	0,78	85,30		
Макаронные изделия отварные	309М/ссж	180		Хлеб ржано-пшеничный	Порц004	40		33,97	0,17	0,01	0,05	33,97		
Чай с лимоном	321М/ссж	180		Итого за Обед		850		99,00	19,82	0,60	3,30	99,00		
Хлеб пшеничный	ПОРЦ004	40						728,30	73,06	26,70	23,51	728,30		
Итого за Обед		870				850		728,30	73,06	26,70	23,51	728,30		

ПОНЕДЕЛЬНИК(2)														
Наименование блюда	№ по сборнику	Выход		Ккал	Углеводы	Жиры	Белки	Жиры	Белки	Углеводы	Ккал	Выход		
		№ по сборнику	от 11 лет									№ по сборнику	от 11 лет	
2 ВЫБОР														
ЗАВТРАК														
Суп молочный с вермишелью	ТТК/2317	210		133	20,24	4,87	5,88					18,13	250	416,30
Какао с молоком	382М/ссж	180		151,00	26,74	3,20	3,76					6,00	40	186,00
Бутерброд с сыром (25/15)	3М	40		48,68	4,50	1,80	2,80					3,76	180	151,00
Фрукт (апельсин)	338М/ссж	100		43,00	8,00	0,00	1,00					1,00	100	43,00
Итого за _Завтрак		550		375,6	59,48	9,87	13,44					28,89	570	796,30
ОБЕД														
Наименование блюда	№ по сборнику	Выход		Ккал	Углеводы	Жиры	Белки	Жиры	Белки	Углеводы	Ккал	Жиры	Белки	Углеводы
		№ по сборнику	от 11 лет											
Салат из свежей белокочанной капусты с горошком	45	100		63,60	7,40	3,51	0,81					4,51	1,05	6,20
Суп с фрикадельками из птицы	104	250		106	15,38	2,78	2,20					2,07	2,40	19,09
Картофельное пюре	312М/ссж	180		138,19	22,18	3,99	3,28					12,95	14,39	4,01
Биточки из птицы с маслом	294	100		260	14,80	15,24	15,85					5,39	5,53	39,34
Чай с сахаром	376М/ссж	180		31,93	7,99	0,00	0,00					0,00	0,00	7,99
Хлеб пшеничный	ПОРЦ004	40		99,00	19,82	0,60	3,30					0,60	3,30	19,82
Итого за Обед		850		698,7	87,57	26,12	25,44					25,52	26,67	96,45
Итого за Обед														

СРЕДНЯЯ(2)

Наименование блюда	№ по сборнику	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Наименование блюда	№ по сборнику	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
		От 11 лет	2011							От 11 лет	2011				
1 ВЫБОР															
ЗАВТРАК															
Каша молочная пшеничная с маслом	173	230	9,60	12,40	49,30	321	Куриные ножки в золотистой корочке	ТТК /6707	80	25,00	13,00	0,00	226,00		
Печенье овсяное	10	50	2,26	2,94	22,32	125,10	Макаронные изделия отварные со свежим памидором (180/40)	309М/ссж	220	8,10	4,31	52,30	281,00		
Фрукты (мандарин)	338М/ссж	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Батон нарезной из муки в/с	ПОРЦ004	45	3,38	1,31	23,13	117,77		
Батон нарезной из муки в/с	ПОРЦ004	45	3,38	1,31	23,13	117,77	Фрукты (мандарин)	338М/ссж	100	0,80	0,20	7,50	38,00		
Кокао с молоком	382М/ссж	180	3,76	3,20	26,74	151,00	Кокао с молоком	382М/ссж	180	3,76	3,20	26,74	151,00		
Итого за _Завтрак		605	19,80	20,05	102,25	752,87	Итого за _Завтрак		625	41,04	22,02	109,67	813,77		
ОБЕД															
2 ВЫБОР															
ОБЕД															
Салат из свеклы с зеленым горошком	53М/ссж	100	1,63	4,22	7,28	72,83	Салат из белокачанной капусты с огурцом	46М	100	1,82	5,45	5,88	80,00		
Щавелевый борщ на курином бульоне со сметаной (15%), 210/10	284	250	4,77	13,00	7,50	165,50	Свекольник со сметаной	БРЦ0081	250	5,8	9,3	21,6	191		
Печень по-строгановски, 50/50	255М/332М	100	12,90	7,22	7,57	147,79	Картофельное пюре	312М/ссж	180	3,28	3,99	22,18	138,19		
Каша гречневая рассыпчатая	171М/ссж	180	10,14	7,72	45,77	292,66	Куриный биштекс под сыром	ТТК/6703	100	9	14	24	240		
Чай с сахаром	376М/ссж	180	0,00	0,00	7,99	31,93	Чай с сахаром	376М/ссж	180	0,00	0,00	7,99	31,93		
Хлеб пшеничный	ПОРЦ004	40	3,30	0,60	19,82	99,00	Хлеб ржано-пшеничный	ПОРЦ004	40	3,30	0,60	19,82	99,00		
Итого за Обед		850	32,74	32,76	95,93	809,65	Итого за Обед		850	23,20	33,34	101,47	780,12		

ЦЕЛЕРЬ (Ф)

Наименование блюда	№ по сборнику	Выход		Жиры	Углеводы	Ккал	Наименование блюда	№ по сборнику	Выход		Жиры	Углеводы	Ккал
		От 11 лет	Белки						От 11 лет	Белки			
2 ВЫБОР													
ЗАВТРАК													
Омлет натуральный сырым (160/20/50)	231К/71М	230	24,35	39,32	4,92	470,60	Сырники со сметаной (180/30)	ТТК/5994	210	26,40	18,07	18,03	340,30
Бутерброд с маслом, сыром и свежим огурцом (25/15/5/10)	3М/71М	55	6	8	21	186	Бутерброд с маслом, сыром и свежим огурцом (25/15/5/10)	3М/71М	55	6	8	21	186
Фрукт (банан)	338	100	2,00	1,00	21,00	98,00	Фрукт (банан)	338	100	2,00	1,00	21,00	98,00
Чай с молоком	47М/ссж	180	0,00	0,00	14,00	28,00	Чай с молоком	47М/ссж	180	0,00	0,00	14,00	28,00
Итого за _Завтрак		565	32,35	48,32	60,92	782,60	Итого за _Завтрак		545	34,40	27,07	74,03	652,30
ОБЕД													
1 ВЫБОР													
Наименование блюда	№ по сборнику	Выход		Жиры	Углеводы	Ккал	Наименование блюд	№ по сборнику	Выход		Жиры	Углеводы	Ккал
		От 11 лет	Белки						От 11 лет	Белки			
Винегрет овощной	67М	100	1,27	7,16	6,76	97,54	Салат Мозайка	20	100	2,87	6,38	10,13	109,81
Уха Ростовская	151К/ссж	250	8,31	6,39	14,24	148,44	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной (15%), 210/10	84М/ссж	250	4,08	5,87	16,17	135,51
Овощи припущенные	344	180	2,88	8,24	16,08	150,00	Рыба тушённая с овощами (70/30)	233М/328М	100	13,87	7,85	6,53	150,00
Котлета рубленые из птицы с маслом	294	100	16,60	15,35	14,20	261	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	304	180	4,27	8,80	44,42	274,00
Компот из свежих фруктов	342М/ссж	180	0,45	0,18	23,79	99,00	Компот из свежих фруктов	342М/ссж	180	0,45	0,18	23,79	99,00
Хлеб пшеничный	ПОРЦ004	40	3,30	0,60	19,82	99,00	Хлеб ржано-пшеничный	ПОРЦ004	40	3,30	0,60	15,86	79,00
Итого за Обед		850	29,83	34,91	82,84	766,22	Итого за Обед		850	26,72	26,00	112,47	771,65

ПЯТНИЦА(2)

Наименование блюда	№ по сборнику	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Наименование блюд	№ по сборнику	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
		От 11 лет	0т 11 лет							От 11 лет	0т 11 лет				
1 ВЫБОР															
ЗАВТРАК															
Каша молочная	189	230		7,30	10,12	49,10	317	Гуляш из курицы с макарон	260M/309M	280		14,63	13,16	30,33	374,84
Лисовая с маслом	10	40		3	3,9	29,8	167	Печенье сахарное	10	40		3	3,9	29,8	167
Печенье сахарное	376M/сж	180		0,00	0,00	7,99	31,93	Чай с сахаром	376M/сжж	180		0,00	0,00	7,99	31,93
Чай с сахаром	ПОРЦ004	45		2,37	0,30	14,49	70,50	Батон нарезной из муки в/с	ПОРЦ004	45		3,38	1,31	23,10	117,77
Батон нарезной из муки в/с	338M/сж	100		0,60	0,60	10,00	47,00	Фрукты (яблоки)	338M/сжж	100		0,60	0,60	10,00	47,00
Фрукты (яблоки)	Итого за Завтрак	695		13,27	14,92	112,10	633,43			645		21,51	19,32	91,12	616,60
Итого за Завтрак															
ОБЕД															
2 ВЫБОР															
Наименование блюда	№ по сборнику	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Наименование блюд	№ по сборнику	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
		От 11 лет	0т 11 лет							От 11 лет	0т 11 лет				
Салат из отварной свеклы и сыра	ТТК/3230	100		4,55	8,25	10,13	132,75	Салат Витаминный с морковью	71	100		1,05	6,1	6,2	84
Угварельедам с макаронными изделиями,фрикадел	82	250		4,20	5,20	6,60	118,00	Суп фасолевый на курином бульоне	96	250		11,79	8,46	17,82	198
Фетели из говидины с томатно-овощном соусе (80/20)	ТТК/2626	100		7,40	9,10	9,60	150,00	Картофель по-домашнему	ТТК/0517	180		4,14	13,14	19,80	210,78
Горох отварной с маслом	159	180		3,84	6,24	27,45	181,63	Голубцы ленивые с отварным мясом	298	100		17,60	17,60	15,60	233,60
Хлеб пшеничный	ПОРЦ004	40		3,30	0,60	19,82	99,00	Компот из сухофруктов (яблоки сушёные)	342M/сжж	180		0,14	0,14	11,51	48,84
Компот из сухофруктов (яблоки сушёные)	342M/сжж	180		0,14	0,14	11,51	48,84	Хлеб ржано-пшеничный	ПОРЦ004	40		3,30	0,60	19,82	99,00
Итого за Обед		860		23,43	29,53	85,11	730,22	Итого за Обед		840		38,02	46,04	90,75	874,22

Прошито в количестве

11 листов

Утверждено печатью и
подписью ген. Директора
ООО "СОКОЛОВ"

Урвачев Д. Н.

