

Согласовано
 Директор МАОУ «СОШ №1»
 г.Горнозаводск
 Ю.Н.Вологодина



Утверждаю
 Директор ООО «Быт-Сервис»
 С.Н.Захаров



ООО «Быт-Сервис»

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА 2024/2025г.
 для детей обучающихся в МАОУ «СОШ №1» г. Горнозаводска
 за счет родительских взносов

Наименование блюда	Выход	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал	№ рецепта	Цена
1	2	3	4	5	6	7	8
<u>День 1</u>							
<i>Завтрак № 1</i>							
каша рисовая молочная жидкая	200	4,39	5,91	26,72	177,6	268/13	
какао с молоком (1-й вариант)	200	3,53	2,95	25,00	140,65	496/13	
сыр твердый порционный	15	3,84	3,92	0,00	50,60	100/13	
фрукты свежие порционные	100	0,40	0,40	9,8	44,4	112/13	
хлеб ржаной	20	1,56	0,28	7,46	38,60	109/13	
хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108/13	
итого:	555,00	15,24	13,62	78,82	498,73		
<i>Обед № 1</i>							
огурец свежий порционно	100	0,8	0,1	2,5	14	106/13	
суп из овощей со сметаной	250/10	1,86	5,26	11,09	99,14	117/18	
котлеты, биточки из кур припущенные	100	3,49	0,84	9,34	169,71	412/13	
картофельное пюре	180	3,23	6,71	21,73	160,24	429/13	
сок	200	0,00	0,00	23,00	92,00	501/18	
хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108/13	
хлеб ржаной	20	1,56	0,28	7,46	38,60	109/13	
итого:	880,00	12,46	13,35	84,96	620,57		
<u>день 2</u>							
<i>Завтрак № 1</i>							
макаронные изделия отварные с сыром	200	10,05	9,72	37,75	278,67	295/13	
йогурт порц.	100	4,10	1,50	5,90	53,50	468/18	
масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,77	105/13	
чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,19	41,08	459/18	
хлеб ржаной	20	1,56	0,28	7,46	38,60	109/13	
хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108/13	
итого:	550,00	17,34	19,92	71,22	533,50		
<i>Обед № 1</i>							

овощи натуральные соленые	100	0,48	0,06	1,02	6,54	107/13	
свекольник	250	2,36	4,77	17,51	122,38	131/13	
печень говяжья по-строгановски	80/30	19,07	16,64	6,89	253,58	398/13	
каша гречневая рассыпчатая	180	8,73	7,89	39,45	263,71	237/13	
компот из апельсин и яблок	200	0,48	0,20	26,14	108,28	510/13	
хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108/13	
хлеб ржаной	20	1,56	0,28	7,46	38,6	109/13	
итого:	880,00	34,2	30,0	116,96	882,71		
<u>день 3</u>							
<i>Завтрак № 1</i>							
омлет натуральный с маслом	200	15,15	19,03	3,88	247,34	301/13	
кофейный напиток	200	2,80	2,50	14,71	92,54	501/13	
сыр твердый порционный	20	3,84	3,92	0,00	50,60	100/13	
фрукты свежие порционные	100	0,60	0,60	14,70	66,60	112/13	
хлеб ржаной	20	1,56	0,28	7,46	38,60	109/13	
хлеб пшеничный.	20	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13	
итого:	560,00	26,23	26,57	55,51	566,00		
<i>Обед № 1</i>							
салат из квашенной капусты с луком	100	0,96	6,05	1,95	66,13	48/13	
суп картофельный с бобовыми	250	2,68	5,23	13,05	109,99	144/13	
курица в соусе с томатом	70/50	3,20	8,40	4,78	107,50	405/13	
рис отварной	180	3,81	6,15	40,01	230,66	414/13	
сок	200	0,00	0,00	23,00	92,00	518/13	
хлеб пшеничный.	20	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13	
хлеб ржаной	20	2,34	0,42	11,19	57,90	109/13	
итого:	890,00	15,27	26,49	108,74	734,50		
<u>день 4</u>							
<i>Завтрак № 1</i>							
запеканка из творога со сгущенным молоком	200/20	34,34	8,51	28,92	329,62	313/13	
чай с лимоном	200	1,40	1,25	17,33	86,19	495/13	
булочка «Домашняя»	50	4,92	1,86	41,85	203,81	564/13	
фрукты свежие порционные	100	0,60	0,60	14,70	66,60	112/13	
хлеб ржаной	20	1,56	0,28	7,46	38,60	109/13	
хлеб пшеничный.	20	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13	
итого:	610,00	45,10	12,74	125,02	795,14		
<i>Обед № 1</i>							
помидоры свежие порционно	100	0,83	6,05	4,84	77,13	106/13	
рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,43	6,88	17,64	142,20	134/13	
Котлеты «Школьные»	100	15,77	10,12	6,29	179,28	347/18	
картофельное пюре	180	1,62	3,36	10,87	80,12	429/13	
компот из кураги	200	0,68	0,28	24,63	103,76	512/13	
хлеб пшеничный.	20	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13	
хлеб ржаной	20	2,34	0,42	11,19	57,90	109/13	
итого:	880,00	27,59	30,26	97,40	772,13		

<u>день 5</u>							
<i>Завтрак № 1</i>							
помидоры свежие порционно	100	0,99	6,05	5,78	81,50	106/13	
котлеты, биточки из кур припущенные	100	3,49	0,84	9,34	169,71	412/13	
каша гречневая рассыпчатая	180	8,73	7,89	39,45	263,71	237/13	
чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,92	493/13	
хлеб ржаной	20	1,56	0,28	7,46	38,60	109/13	
хлеб пшеничный.	20	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13	
итого:	620,00	17,05	15,30	86,77	663,76		
<i>Обед № 1</i>							
огурец свежий порционно	100	0,69	6,05	5,44	78,93	106/13	
щи из свежей капусты с картофелем	250	2,40	6,55	11,74	115,49	142/13	
биточки рыбные	100	17,24	9,86	7,08	186,02	345/13	
макаронные изделия отварные	180	5,64	6,27	36,01	223,07	291/13	
сок	200	0,00	0,00	23,00	92,00	518/13	
хлеб пшеничный.	20	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13	
хлеб ржаной	20	2,34	0,42	11,19	57,90	109/13	
итого:	870,00	30,59	29,39	109,22	823,73		
<u>день 6</u>							
<i>Завтрак № 1</i>							
салат витаминный	100	0,68	6,08	6,37	82,96	2/13	
макаронник с мясом и томатным соусом	250/50	34,18	26,02	38,96	526,72	293/13	
чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,19	41,08	494/13	
хлеб ржаной	20	1,56	0,28	7,46	38,60	109/13	
хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13	
итого:	650,00	38,76	32,63	77,74	759,68		
<i>Обед № 1</i>							
овощи натуральные	100	0,42	0,06	1,14	6,78	106/13	
суп крестьянский с крупой	250	2,54	5,78	13,19	114,88	116/18	
бигус	280	28,93	29,51	11,71	360,68	328/18	
компот из апельсин и яблок	200	0,48	0,20	16,16	68,36	510/13	
хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13	
хлеб ржаной	30	2,34	0,42	11,19	57,90	109/13	
итого:	890,00	36,99	36,21	68,15	678,92		
<u>день 7</u>							
<i>Завтрак № 1</i>							
каша "дружба"	200	5,22	11,31	28,31	235,94	260/13	
какао с молоком (1-й вариант)	200	3,53	2,95	15,02	100,73	496/13	
сыр порцион.	15	2,56	2,61	0,00	33,73	100/13	
фрукты свежие порционные	100	0,60	0,60	14,70	66,60	112/13	
булочка «Домашняя»	50	4,24	7,53	40,96	248,61	579/13	
хлеб ржаной	20	1,56	0,28	7,46	38,60	109/13	
хлеб пшеничный.	20	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13	
итого:	605,00	19,99	25,52	121,21	794,53		
<i>Обед № 1</i>							

овощи натуральные соленые	100	0,48	0,06	1,02	6,54	107/13	
борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	3,32	12,67	15,12	187,79	95/18	
жаркое по-домашнему	280	27,34	18,73	23,12	370,43	369/13	
компот из свежемороженых ягод	200	0,30	0,12	12,17	50,96	520/13	
хлеб пшеничный.	20	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13	
хлеб ржаной	20	2,34	0,42	11,19	57,90	109/13	
итого:	875,00	36,06	32,24	77,38	743,94		
<u>день 8</u>							
<i>Завтрак № 1</i>							
котлеты или биточки рыбные	100	13,80	3,21	9,06	120,28	345/13	
картофельное пюре	180	3,23	6,71	21,73	160,24	429/13	
чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,92	493/13	
масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,77	105/13	
хлеб ржаной	30	1,56	0,28	7,46	38,60	109/13	
хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13	
итого:	550,00	20,92	18,69	63,07	504,13		
<i>Обед № 1</i>							
помидоры свежие порционно	100	0,83	6,05	4,84	77,13	106/13	
суп картофельный с гречкой	250	2,76	10,64	15,70	169,64	146/13	
котлеты, биточки из кур припущенные	100	3,49	0,84	9,34	169,71	412/13	
капуста тушеная	180	3,27	5,81	14,36	122,84	423/13	
сок	200	0,00	0,00	23,00	92,00	518/13	
хлеб пшеничный.	20	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13	
хлеб ржаной	20	2,34	0,42	11,19	57,90	109/13	
итого:	870,00	14,97	24,00	93,19	759,54		
<u>день 9</u>							
<i>Завтрак № 1</i>							
запеканка из творога со сгущенным молоком	200/20	31,24	10,33	62,37	467,41	319/13	
кофейный напиток	200	2,80	2,50	14,71	92,54	501/13	
фрукты свежие порционные	100	0,60	0,60	14,70	66,60	112/13	
пирожок из сдобного теста с повидлом	50	3,86	4,26	38,37	207,27	542/13	
хлеб ржаной	20	1,56	0,28	7,46	38,60	109/13	
хлеб пшеничный.	20	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13	
итого:	610,00	46,18	22,13	152,37	993,34		
<i>Обед № 1</i>							
салат из квашеной капусты с луком	100	0,96	6,05	1,95	66,13	48/13	
суп с макаронными изделиями	250	5,08	6,78	24,32	178,64	157/13	
курица в соусе с томатом	90/50	3,20	8,40	4,78	107,50	405/13	
макаронные изделия отварные	180	5,64	6,27	36,01	223,07	291/13	
компот из апельсин и яблочек	200	0,48	0,20	16,16	68,36	510/13	
хлеб пшеничный.	20	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13	
хлеб ржаной	20	2,34	0,42	11,19	57,90	109/13	
итого:	910,00	19,98	28,36	109,17	771,92		

<u>день 10</u>						
<i>Завтрак № 1</i>						
каша гречневая на молоке вязкая	200	11,67	12,04	41,57	321,30	248/13
чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,19	41,08	494/13
масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,77	105/13
фрукты свежие порционные	100	0,60	0,60	14,70	66,60	112/13
хлеб ржаной	20	1,56	0,28	7,46	38,60	109/13
хлеб пшеничный.	20	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13
итого:	550,00	16,22	21,42	88,76	612,67	
<i>Обед № 1</i>						
помидоры свежие порционно	100	0,99	6,05	5,78	81,50	4/13
суп картофельный с горохом	250	11,62	9,80	22,20	223,42	144/13
Котлеты «Школьные»	100	18,14	13,52	14,31	251,47	347/18
каша гречневая рассыпчатая	180	8,73	7,89	39,45	263,71	237/13
сок	200	0,00	0,00	23,00	92,00	518/13
хлеб пшеничный.	20	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13
хлеб ржаной	20	2,34	0,42	11,19	57,90	109/13
итого:	870,00	44,10	37,92	130,69	1040,32	
<u>день 11</u>						
<i>Завтрак № 1</i>						
макаронные изделия отварные с сыром	230	10,05	9,72	37,75	278,67	295/13
йогурт порц.	100	4,10	1,50	5,90	53,50	517/13
чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,92	493/13
фрукты свежие порционные	150	0,60	0,60	14,70	66,60	112/13
хлеб ржаной	20	1,56	0,28	7,46	38,60	109/13
хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13
итого:	730,00	18,59	12,34	90,55	547,61	
<i>Обед № 1</i>						
салат из моркови	100	0,69	6,05	5,44	78,93	7/13
суп картоф.с макаронными изделиями	250	8,10	8,19	14,13	162,67	147/13
суфле из печени	120	16,52	7,29	15,91	195,36	35/08
капуста тушеная	90	1,64	2,91	7,18	61,42	423/13
картофельное пюре	90	1,62	3,36	10,87	80,12	429/13
хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13
хлеб ржаной	30	2,34	0,42	11,19	57,90	108/13
итого:	710,00	33,19	28,46	79,48	706,72	
<u>день 12</u>						
<i>Завтрак № 1</i>						
каша пшеничная молочная вязкая	200	6,17	7,08	31,79	215,56	258/13
сыр твердый порционный	15	3,84	3,92	0,00	50,60	100/13
фрукты свежие порционные	100	0,60	0,60	14,70	66,60	112/13
чай с сахаром	200	0,06	0,01	10,19	41,08	494/13
хлеб ржаной	20	1,56	0,28	7,46	38,60	109/13
хлеб пшеничный.	20	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13

итого:	555,00	14,51	12,13	78,90	482,76		
<i>Обед № 1</i>							
огурец свежий порционно	100	0,68	6,08	6,37	82,96	2/13	
солянка из птицы	250	6,74	10,59	4,77	141,38	108/18	
картофельная запеканка с мясом и томатным соусом	250	25,49	21,22	30,85	416,34	377/13	
компот из яблок с лимоном	200	0,26	0,21	15,09	63,28	509/13	
хлеб пшеничный.	20	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13	
хлеб ржаной	20	2,34	0,42	11,19	57,90	109/13	
итого:	840,00	37,79	38,76	83,03	832,18		