

Общество с ограниченной ответственностью "ТРАПЕЗА"

Согласовано:



Директор MAOU "СОШ № 81"

Денисова Н.А.

Утверждаю:



Директор ООО "ТРАПЕЗА"

Мочалов В.Л.

*доверенности
от 08.01.2024*

Примерное десятидневное меню

Для организации питания детей 12-18 лет

MAOU "СОШ № 81" г. Пермь

На весенне-летний период

МЕНЮ НА ПЕРИОД ВЕСНА - ЛЕТО
ДЕНЬ № 1 (12-18 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	ЗАВТРАК													
75/18	Сыр сычужный твердый	25	5,8	7,37	0,00	89,50	65,07	0,01	0,17	0,12	220,23	8,75	125,13	0,25
79/18	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	2,00	0	0	0,005	0,12	0	0,15	0
234/18	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,54	6,88	32,62	207,40	42,60	0,064	1,54	0,18	147,48	31,66	152,44	0,17
457/18	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,00	0,00	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82
82/18	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	66,00	0,00	0,045	15,00	0,3	24,00	13,5	16,5	3,3
108/13	Хлеб пшеничный	60	3,8	0,4	24,6	117,2	0,00	0,055	0	0,55	10,00	7,00	32,5	0,55
	Итого:	645	15,98	18,98	81,29	551,15	109,67	0,174	16,71	1,155	406,93	65,11	334,42	5,09
	ОБЕД													
50/18	Икра кабачковая	100	1,3	4,3	4,3	60,00	0,00	0,03	7,10	2,4	28,9	15,7	29,2	0,72
95/18	Борщ с капустой и картофелем со смет	255	1,8	4,42	7,15	75,62	0,00	0,045	7,47	2,4	40,87	25,67	52,87	1,21
337/18	Кнели из говядины	100	16,2	12,9	5,8	205	8,20	0,07	0,50	0,4	54,2	23,8	185,8	2,31
256/18	Макаронные изделия отварные	200	7,4	0,6	39,42	253,8	45,76	0,074	0,00	1,12	18,38	11,82	60,5	1,43
501/18	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,00	0,00	0,02	4,00	0,2	14,00	8,00	14,00	2,80
108/13	Хлеб пшеничный	60	2,28	0,24	14,76	70,32	0,00	0,033	0,00	0,33	6,00	4,2	19,5	0,33
109/13	Хлеб ржаной	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,00	0,054	0,00	0,42	10,5	14,1	47,4	1,17
	Итого:	945	32,32	23,08	102,82	808,64	53,96	0,326	19,07	7,27	172,85	103,29	409,27	9,97

МЕНЮ НА ПЕРИОД ВЕСНА - ЛЕТО
ДЕНЬ № 2 (12-18 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	А	В1	С	Е	Ca	Mg	Р	Fe
	ЗАВТРАК													
517/13	Йогурт порционно	100	5	3,2	8,5	87,00	0,02	0,03	0,6	0	119	14	91	0,1
268/18	Омлет натуральный	195	16,8	18,9	4,2	255	338,7	0,09	0,6	0,9	154,2	24,3	291,9	3,15
457/18	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,00	0,00	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82
108/13	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,00	0,066	0,00	0,66	12,00	8,4	39	0,66
547/18	Коржик молочный	50	2,33	4,083	20,66	128,33	30,25	0,025	0	0,333	9	3,42	18,66	0,258
	Итого:	605	28,89	26,763	72,18	648,97	368,97	0,211	1,2	1,893	299,3	54,32	448,26	4,988
	ОБЕД													
149/18	Овощи консервированные (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	11	0	0,02	2,5	0,1	23,2	14,1	24,2	0,6
111/18	Суп солянка из птицы со сметаной	255	13,32	12,82	3,47	182,75	78,62	0,05	2,85	0,42	42,8	25,3	99,6	1,68
308/18	Котлета рыбная Любительская	100	12,6	1,5	5,7	87	38,8	0,08	0,7	0,9	45,1	29,9	179,00	0,89
377/18	Пюре картофельное	205	4,2	8,00	12,2	136,00	39,8	0,16	5,00	0,2	51,00	32,8	103,00	1,16
496/18	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78	0	0,01	80	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61
108/13	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,00	0,066	0,00	0,66	12,00	8,4	39	0,66
109/13	Хлеб ржаной	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,00	0,054	0,00	0,42	10,5	14,1	47,4	1,17
	Итого:	950	38,52	23,62	82,08	693,29	157,22	0,44	91,05	3,5	196,5	127,8	495,4	6,77

МЕНЮ НА ПЕРИОД ВЕСНА - ЛЕТО
ДЕНЬ № 3 (12-18 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	ЗАВТРАК													
р9/18	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,6	6,1	8,3	94,00	0,00	0,02	17,8	4,5	42,3	14,4	31,2	0,58
330/18	Плов из отварной говядины	280	20,16	20,83	47,26	457,00	0,00	0,07	0,22	5,71	24,75	59,25	237,33	2,18
459/18	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,50	40,00	0,00	0,00	1,00	0,02	7,9	5,00	9,1	0,87
108/13	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,00	0,066	0,00	0,66	12,00	8,4	39	0,66
	Итого:	640	26,62	27,51	94,58	731,64	0	0,156	19,02	10,89	86,95	87,05	316,63	4,29
	ОБЕД													
14/18	Салат из свежих огурцов	100	0,7	6,1	1,9	65,00	0,00	0,03	3,5	2,7	18,00	14,00	30,00	0,5
116/18	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,58	16,75	175	1,17	0,1	7,78	1,38	22,9	24,33	66,48	1,09
366/18	Птица отварная	100	22,71	17	0,29	245,71	98,00	0,04	1,29	0,71	26,86	18,71	157	1,63
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,5	7,68	13,1	231,40	32	0,18	0	0,5	18,82	118,28	179,06	4,01
482/18	Компот из кураги	200	0,5	0,03	14,9	62,00	0	0,01	0,2	0,6	17,5	10	16,8	0,33
108/13	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,00	0,066	0,00	0,66	12,00	8,4	39	0,66
109/13	Хлеб ржаной	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,00	0,054	0,00	0,42	10,5	14,1	47,4	1,17
	Итого:	940	40,99	34,29	87,65	977,65	131,17	0,48	12,77	6,97	126,58	207,82	535,74	9,39

МЕНЮ НА ПЕРИОД ВЕСНА - ЛЕТО
ДЕНЬ № 4 (12-18 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	ЗАВТРАК													
63/18	Бутерброд с сыром 1-вариант	45	6,9	9,1	9,9	149,00	62,3	0,03	0,1	0,3	206,8	13,9	135,5	0,37
232/18	Каша геркулесовая жидкая с маслом	205	6,46	8,12	25,64	201,60	42,6	0,14	1,54	0,46	157,92	48,5	188,34	1,06
457/18	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,1	4,2	7,7	0,82
108/13	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,00	0,066	0,00	0,66	12,00	8,4	39	0,66
82/18	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	66,00	0,00	0,045	10,5	0,3	24,15	13,5	16,5	3,315
	Итого:	660	18,72	18,4	89,06	595,24	104,9	0,281	12,14	1,72	405,97	88,5	387,04	6,225
	ОБЕД													
25/18	Салат из моркови с зелен.горошком	100	1,9	6,1	5,8	86,00	0,00	0,06	1,8	3,8	22,6	27,6	51,4	0,63
104/18	Щи из свежей капусты с картофелем	255	1,58	4,5	5,78	70,00	0,00	0,05	11,9	2,35	37,05	20,3	45,65	0,78
341/18	Котлета Пермская	100	14,2	8,4	9,5	171,00	0,00	0,1	1	0,5	20,8	18,7	139,00	2,28
385/18	Рис отварной	200	5,02	7,24	51,8	292,4	36	0,04	0	0,38	9,6	35,4	108,9	0,03
495/18	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,00	0	0,01	0,2	0,4	20,1	14,4	19,2	0,69
108/13	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,00	0,066	0,00	0,66	12,00	8,4	39	0,66
109/13	Хлеб ржаной	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,00	0,054	0,00	0,42	10,5	14,1	47,4	1,17
	Итого:	945	30,2	27,24	133,69	901,94	36	0,38	14,9	8,51	132,65	138,9	450,55	6,24

МЕНЮ НА ПЕРИОД ВЕСНА - ЛЕТО
ДЕНЬ № 5 (12-18 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	ЗАВТРАК													
14/18	Салат из свежих огурцов	100	0,7	6,1	1,9	65,00	0,00	0,03	3,5	2,7	18,00	14,00	30,00	0,5
372/18	Биточки из птицы	100	15,43	9,57	8,86	182,86	58,43	0,07	0,86	0,57	39,57	18,86	98,28	1,38
256/18	Макаронные изделия отварные	200	7,4	0,6	39,42	253,8	45,76	0,074	0,00	1,12	18,38	11,82	60,5	1,43
457/18	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,1	4,2	7,7	0,82
108/13	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,00	0,066	0,00	0,66	12,00	8,4	39,00	0,66
	Итого:	660	28,29	16,85	89	680,3	104,19	0,24	4,36	5,05	93,05	57,28	235,48	4,79
	ОБЕД													
p9/18	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,6	6,1	8,3	94,00	0,00	0,02	17,8	4,5	42,3	14,4	31,2	0,58
123/18	Суп с рыбными консервами	250	8,75	11,4	13,47	191,50	15,00	0,09	7,95	0,23	31,15	34,73	152,53	1,14
376/18	Рагу из птицы	280	27,17	33,6	22,89	502,34	97,34	0,23	5,43	5,43	48,74	68,34	242,77	3,71
501/18	Сок	200	1,00	0,2	20,2	86,00	0,00	0,02	4,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,8
108/13	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,00	0,066	0,00	0,66	12,00	8,4	39,00	0,66
109/13	Хлеб ржаной	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,00	0,054	0,00	0,42	10,5	14,1	47,4	1,17
	Итого:	920	45,42	52,20	105,57	1072,38	112,34	0,48	35,18	11,44	158,69	147,97	526,90	10,06

МЕНЮ НА ПЕРИОД ВЕСНА - ЛЕТО
ДЕНЬ № 6 (12-18 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
517/13	Йогурт порционно	100	5	3,2	8,5	87,00	0,02	0,03	0,6	0	119	14	91	0,1
79/18	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	4	0,0001	0	0,01	0,24	0	0,3	0,002
226/18	Каша Дружба	205	5,24	6,68	27,62	191,6	39,4	0,088	1,32	0,14	130,14	30,66	140,08	0,444
464/18	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63,00	9,5	0,02	0,3	0,00	54,3	6,3	38,3	0,07
108/13	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,00	0,066	0,00	0,66	12,00	8,4	39	0,66
	Итого:	575	16,28	18,81	77,17	548,33	52,92	0,2041	2,22	0,81	315,68	59,36	308,68	1,276
ОБЕД														
14/18	Салат из свежих огурцов	100	0,7	6,1	1,9	65,00	0,00	0,03	3,5	2,7	18,00	14,00	30,00	0,5
128/18	Суп картофельный с бобовыми	250	7,48	3,67	16,2	127,75	20,00	0,26	0,5	0,3	46,75	36,75	94,8	2,69
356/18	Печень говяжья по строгановски	100	16,2	14,1	5,9	215,00	7265,3	0,25	9,8	4,4	26,4	17,7	289,5	6,03
380/18	Капуста тушеная	200	4,4	6,8	16,2	144,00	34,2	0,06	28,4	0,6	120,2	45,80	88,6	1,76
496/18	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78,00	0	0,01	80	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61
108/13	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,00	0,066	0,00	0,66	12,00	8,4	39	0,66
109/13	Хлеб ржаной	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,00	0,054	0,00	0,42	10,5	14,1	47,4	1,17
	Итого:	940	36,38	31,87	99,21	828,29	7319,5	0,73	122,2	9,88	245,75	139,95	592,5	13,42

МЕНЮ НА ПЕРИОД ВЕСНА - ЛЕТО
ДЕНЬ № 7 (12-18 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
50/18	Икра кабачковая	100	1,3	4,3	4,3	60,00	0,00	0,03	7,10	2,4	28,9	15,7	29,2	0,72
347/18	Котлета "Школьная"	100	14,7	11,1	12,7	210,00	24,7	0,14	0,8	0,5	48,1	20,6	147,9	2,15
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,5	7,68	13,1	231,40	32	0,18	0	0,5	18,82	118,28	179,06	4,01
461/18	Чай Каркадэ	200	0,00	0,01	14,00	56,00	2,9	0,01	0,1	0,00	0,5	0,01	0,03	0,13
108/13	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,00	0,066	0,00	0,66	12,00	8,4	39	0,66
	Итого:	660	28,06	23,57	73,62	698,04	59,6	0,426	8	4,06	108,32	162,99	395,19	7,67
ОБЕД														
149/18	Овощи консервированные (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	11,00	0	0,02	2,5	0,1	23,2	14,1	24,2	0,6
129/18	Суп-лапша домашняя	250	6,85	6,33	23,1	176,75	82,7	0,08	0,5	0,8	37,35	14,7	93,43	1,28
367/18	Курица в томатном соусе	120	16,9	18,3	3,8	247,00	115,7	0,04	1,3	0,7	29,6	21,7	83,00	1,52
385/18	Рис отварной	200	5,02	7,24	51,8	292,4	36	0,04	0	0,38	9,6	35,4	108,9	0,03
501/18	Сок	200	1,00	0,2	20,2	86,00	0,00	0,02	4,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,8
108/13	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,00	0,066	0,00	0,66	12,00	8,4	39	0,66
109/13	Хлеб ржаной	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,00	0,054	0,00	0,42	10,5	14,1	47,4	1,17
	Итого:	960	37,47	33,07	141,31	1011,69	234,4	0,32	8,3	3,26	136,25	116,4	409,93	8,06

МЕНЮ НА ПЕРИОД ВЕСНА - ЛЕТО
ДЕНЬ № 8 (12-18 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	ЗАВТРАК													
149/18	Овощи консервированные (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	11	0	0,02	2,5	0,1	23,2	14,1	24,2	0,6
366/18	Птица отварная	100	22,71	17	0,29	245,71	98,00	0,04	1,29	0,71	26,86	18,71	157	1,63
256/18	Макаронные изделия отварные	200	7,4	0,6	39,42	253,8	45,76	0,074	0,00	1,12	18,38	11,82	60,5	1,43
459/18	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,50	40,00	0,00	0,00	1,00	0,02	7,9	5,00	9,1	0,87
108/13	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,00	0,066	0,00	0,66	12,00	8,4	39	0,66
	Итого:	660	35,77	18,28	80,43	691,15	143,76	0,2	4,79	2,61	88,34	58,03	289,8	5,19
	ОБЕД													
42/18	Салат картофельный с зеленым горошком	60	0,12	0,378	0,498	5,88	0,87	0,0048	0,528	0,27	0,87	1,062	3,084	0,042
95/18	Борщ с капустой и картофелем со смет.	255	1,8	4,42	7,15	75,62	0,00	0,045	7,47	2,4	40,87	25,67	52,87	1,21
347/18	Котлета "Школьная"	100	14,7	11,1	12,7	210	24,7	0,14	0,8	0,5	48,1	20,6	147,9	2,15
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,5	7,68	13,1	231,40	32	0,18	0	0,5	18,82	118,28	179,06	4,01
487/18	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60,00	0,00	0,02	3,3	0,1	13,5	5,9	8,00	1,16
108/13	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,00	0,066	0,00	0,66	12,00	8,4	39	0,66
109/13	Хлеб ржаной	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,00	0,054	0,00	0,42	10,5	14,1	47,4	1,17
	Итого:	905	31,32	24,678	88,358	781,44	57,57	0,5098	12,098	4,85	144,66	194,012	477,314	10,402

МЕНЮ НА ПЕРИОД ВЕСНА - ЛЕТО
ДЕНЬ № 9 (12-18 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	ЗАВТРАК													
279/18	Запеканка из творога со сгущ. молоко.	200	42,13	12,27	33,73	413,00	86	0,16	0,8	0,4	366,9	51,2	462,3	1,48
471/18	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,1	12,6	0,018	0,6	0,12	92,1	10,2	65,7	0,06
462/18	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,00	19,00	0,03	0,7	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65
82/18	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	66,00	0,00	0,045	10,5	0,3	24,15	13,5	16,5	3,315
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,00	0,033	0,00	0,33	6,00	4,2	19,5	0,33
	Итого:	610	50,47	18,56	93,64	741,42	117,6	0,286	12,6	1,16	600,45	101,4	655,1	5,835
	ОБЕД													
p9/18	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,6	6,1	8,3	94,00	0,00	0,02	17,8	4,5	42,3	14,4	31,2	0,58
116/18	Суп картофельный с макаронными изде	250	2,68	2,58	16,75	175,00	1,17	0,1	7,78	1,38	22,9	24,33	66,48	1,09
330/18	Плов из отварной говядины	280	20,16	20,8	47,3	457,00	0	0,07	0,22	5,7	24,8	59,2	237,3	2,18
495/18	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,00	0,00	0,01	0,2	0,4	20,1	14,4	19,2	0,69
108/13	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,00	0,066	0,00	0,66	12,00	8,4	39	0,66
109/13	Хлеб ржаной	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,00	0,054	0,00	0,42	10,5	14,1	47,4	1,17
	Итого:	920	31,94	30,48	133,16	1008,54	1,17	0,32	26	13,06	132,6	134,83	440,58	6,37

МЕНЮ НА ПЕРИОД ВЕСНА - ЛЕТО
ДЕНЬ № 10 (12-18 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	ЗАВТРАК													
14/18	Салат из свежих огурцов	100	0,7	6,1	1,9	65,00	0,00	0,03	3,5	2,7	18,00	14,00	30,00	0,5
308/18	Котлета рыбная Любительская	100	12,6	1,5	5,7	87	38,8	0,08	0,7	0,9	45,1	29,9	179,00	0,89
377/18	Пюре картофельное	205	4,2	8,00	12,2	136,00	39,8	0,16	5,00	0,2	51,00	32,8	103,00	1,16
457/18	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,1	4,2	7,7	0,82
108/13	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,00	0,066	0,00	0,66	12,00	8,4	39,00	0,66
	Итого:	665	22,26	16,18	58,62	466,64	78,60	0,336	9,2	4,46	131,2	89,3	358,70	4,03
	ОБЕД													
26/18	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,1	7,6	91	0	0,02	7,7	2,7	34,6	19,7	38,7	1,3
100/18	Суп рассольник Ленинградский со смет.	255	1,88	5,1	13,23	106,25	0,00	0,09	6,95	2,35	14,75	24,25	59,35	0,8
372/18	Котлета из птицы	100	15,43	9,57	8,86	182,86	58,43	0,07	0,86	0,57	39,57	18,86	98,28	1,38
256/18	Макаронные изделия отварные	200	7,4	0,6	39,42	253,8	45,76	0,074	0,00	1,12	18,38	11,82	60,5	1,43
495/18	Компот из смеси суфифруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,00	0,00	0,01	0,2	0,4	20,1	14,4	19,2	0,69
108/13	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,00	0,066	0,00	0,66	12,00	8,4	39,00	0,66
109/13	Хлеб ржаной	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,00	0,054	0,00	0,42	10,5	14,1	47,4	1,17
	Итого:	945	33,61	22,37	129,92	916,45	104,19	0,384	15,71	8,22	149,9	111,53	362,43	7,43