

Общество с ограниченной ответственностью "ТРАПЕЗА"

Согласовано:



Врио-директора МАОУ "СОШ № 81"

Повалий И.Ю.

Утверждаю:



Директор ООО "ТРАПЕЗА"

Мочалов В.Л.

Примерное десятидневное меню

Для организации питания детей 7-11 лет

МАОУ "СОШ №81" г. Перми

На осенний-зимний период

ДЕНЬ № 1 (7-11 лет)

[illegible]

МЕНЮ НА ПЕРИОД ОСЕНЬ - ЗИМА
ДЕНЬ № 2 (7-11 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	ЗАВТРАК													
295/13	Макаронные изделия с сыром	180	10,89	9,09	30,6	247,5	0,063	0,068	0,09	0,9	186,3	18	151,2	0,99
105/13	Масло сливочное	10	0,05	0	0,08	74,8	0,059	0	0	0,1	1,2	0	1,9	0,02
517/13	Йогурт порционно	100	5	3,2	8,5	87,00	0,02	0,03	0,6	0	119	14	91	0,1
494/13	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	0	2,8	0	14,2	2	4	0,4
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,33	6	4,2	19,5	0,33
109/13	Хлеб ржаной	20	1,56	0,28	7,46	38,6	0	0,36	0	0,28	7	9,4	31,6	0,78
	Итого:		19,88	12,81	76,6	579,22	0,142	0,491	3,49	1,61	333,7	47,6	299,2	2,62
	ОБЕД													
107/13	Овощи натуральные соленные	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0	0,012	3	0,06	13,8	8,4	14,4	0,36
131/13	Свекольник	250	1,74	3,56	9,62	77,6	0,03	0,052	7,34	0,2	30,2	24,8	55,4	1,22
398/13	Печень говяжья по - строгоновски	70/40	18	13,8	4,3	213	8,04	0,29	8,5	5,4	23	18	316	6,7
237/13	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,04	0,207	0	0,615	14,25	135,3	202,65	4,55
510/13	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	22,2	93	0	0,03	11,6	0,1	19	8	12	0,8
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,33	6	4,2	19,5	0,33
109/13	Хлеб ржаной	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0	0,054	0	0,42	10,5	14,1	47,4	1,17
	Итого:		33,89	26,13	100,17	772,67	8,11	0,678	30,44	7,125	116,75	212,8	667,35	15,13
	ПОЛДНИК													
541/18	Булочка ванильная	60	5,3	4,7	28,8	179,00	29,7	0,06	0	0,8	12,1	7,2	40,6	0,58
494/13	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,19	41,08	0	0	1	0,02	7,9	5	9,1	0,87
	Итого:		5,36	4,71	38,99	220,08	29,7	0,06	1	0,82	20	12,2	49,7	1,45

МЕНЮ НА ПЕРИОД ОСЕНЬ - ЗИМА
ДЕНЬ № 3 (7-11 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	ЗАВТРАК													
301/13	Омлет натуральный с маслом	170	15,87	24,65	4,25	300,33	0,368	0,113	0,566	0,85	150,17	22,67	283,3	2,83
100/13	Сыр твердый порционно	15	3,657	3,728	0	49,00	0,032	0,004	0,1	0,071	128,571	7,142	84,285	0,128
501/13	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	14,71	79,00	0,02	0,04	1,3	0	126	14	90	0,1
112/13	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	0,045	15	0,3	24	13,5	16,5	3,3
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,33	6	4,2	19,5	0,33
109/13	Хлеб ржаной	20	1,56	0,28	7,46	38,6	0	0,36	0	0,28	7	9,4	31,6	0,78
	Итого:		27,167	32,198	55,88	607,75	0,42	0,595	16,966	1,831	441,741	70,912	525,185	7,468
	ОБЕД													
48/13	Салат из квашенной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,8	65,4	0	0,012	11,34	2,7	25,8	9	19,2	0,36
145/13	Суп картофельный с бобовыми	250	4,9	5,35	20,15	148,25	0	0,147	5,83	2,45	41,5	38,25	137,75	1,8
414/13	Рис отварной	150	4,1	6,75	37,57	227,33	0,045	0,03	0	0,316	5,7	25,33	78,7	0,58
405/13	Курица в томатном соусе	70/50	13,6	13,5	4,1	192,00	0,03	0,02	2,3	0,5	34	16	90	1
518/13	Сок	200	1	0,2	0,2	92,00	0	0,02	4	0	14	0	0	2,8
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,33	6	4,2	19,5	0,33
109/13	Хлеб ржаной	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0	0,054	0	0,42	10,5	14,1	47,4	1,17
	Итого:		29,18	32,52	89,77	853,2	0,075	0,316	23,47	6,716	137,5	106,88	392,55	8,04
	ПОЛДНИК													
544/18	Булочка российская	60	4,1	4,2	28,5	168,00	25,4	0,05	0	0,6	13,7	6,1	33,4	0,44
501/13	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	14,71	92,54	19	0,03	0,7	0	108,3	12,6	76,5	0,12
	Итого:		6,9	6,7	43,21	260,54	44,4	0,08	0,7	0,6	122	18,7	109,9	0,56

МЕНЮ НА ПЕРИОД ОСЕНЬ - ЗИМА

ДЕНЬ № 4 (7-11 лет)

[illegible]

МЕНЮ НА ПЕРИОД ОСЕНЬ - ЗИМА
ДЕНЬ № 5 (7-11 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	ЗАВТРАК													
4/13	Салат из белокоч. капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,6	0	0,24	16,68	2,7	26,4	10,2	19,2	0,36
412/13	Котлеты куриные	90	13,5	9,642	8,357	169,71	0,038	0,09	0,771	0,385	33,43	16,71	84,86	1,028
237/13	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,04	0,207	0	0,615	14,25	135,3	202,65	4,55
493/13	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,00	0	0	0	0	11	1	3	0,3
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,33	6	4,2	19,5	0,33
109/13	Хлеб ржаной	20	1,56	0,28	7,46	38,6	0	0,36	0	0,28	7	9,4	31,6	0,78
	Итого:		26,95	24,072	88,417	673,28	0,078	0,93	17,451	4,31	98,08	176,81	360,81	7,348
	ОБЕД													
7/13	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	0	0,024	1,92	2,82	14,4	19,8	29,4	0,36
142/13	Ши из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,975	7,78	83,00	0	0,057	18,47	2,38	34	22,25	47,5	0,8
335/13	Суфле рыбное	90	14,4	4,32	2,34	106,2	0,054	0,063	0,36	0,011	51,3	23,4	182,7	0,63
291/13	Макаронные изделия отварные	150	6,28	0,75	32,27	161	0	0,063	0,016	0,883	6,33	9	39,66	0,866
518/13	Сок	200	1	0,2	0,2	92,00	0	0,02	4	0	14	0	0	2,8
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,33	6	4,2	19,5	0,33
109/13	Хлеб ржаной	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0	0,054	0	0,42	10,5	14,1	47,4	1,17
	Итого:		28,71	16,965	74	649,62	0,054	0,314	24,766	6,844	136,53	92,75	366,16	6,956
	ПОЛДНИК													
493/13	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,92	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82
542/18	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	37,78	228,92	38,8	0,05	0	0,7	9,7	5,7	30,8	0,45
	Итого:		4,2	6,7	47,76	268,84	38,8	0,05	0	0,7	14,8	9,9	38,5	1,27

МЕНЮ НА ПЕРИОД ОСЕНЬ - ЗИМА
ДЕНЬ № 6 (7-11 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	ЗАВТРАК													
260/13	Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	31,32	226,2	0,08	0,08	1,32	0,2	126,6	30,6	140,4	0,56
496/13	Какао с молоком 1-й вариант	200	3,6	3,3	25	144	0,02	0,04	1,3	0	124	27	110	0,8
100/13	Сыр порционно	10	2,56	2,61	0	34,30	0,023	0,003	0,7	0,05	90	5	59	0,09
112/13	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	0,045	15	0,3	24	13,5	16,5	3,3
579/13	Коржик молочный	60	4,1	7,3	39,3	239	0,06	0,05	0	0,6	15	6	37	0,5
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,33	6	4,2	19,5	0,33
109/13	Хлеб ржаной	20	1,56	0,28	7,46	38,6	0	0,36	0	0,28	7	9,4	31,6	0,78
		Итого:	19,96	25,99	132,54	822,92	0,183	0,611	18,32	1,76	392,6	95,7	414	6,36
	ОБЕД													
107/13	Овощи натуральные соленные	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0	0,012	3	0,06	13,8	8,4	14,4	0,36
128/13	Борщ с капустой и картофелем со смет.	250/5	1,83	5	10,65	95	0	0,047	10,3	2,4	34,5	26,25	53	1,2
369/13	Жаркое по домашнему	240	28,36	25,309	18,109	413,45	0,043	0,174	8,29	0,872	38,18	61,09	290,18	3,71
507/13	Компот из свежемороженых ягод	200	0,5	0,2	23,1	96	0	0,02	4,3	0,2	22	14	16	1,1
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,33	6	4,2	19,5	0,33
109/13	Хлеб ржаной	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0	0,054	0	0,42	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого:	35,79	31,229	78,829	740,47	0,043	0,34	25,89	4,282	124,98	128,04	440,48	7,87
	ПОЛДНИК													
496/13	Какао с молоком 1-й вариант	200	3,53	2,95	25,00	140,65	19,00	0,03	0,7	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65
579/13	Коржик молочный	60	4,24	7,53	40,96	248,61	36,3	0,03	0	0,4	10,8	4,1	22,4	0,31
		Итого:	7,77	10,48	65,96	389,26	55,3	0,06	0,7	0,41	122,1	26,4	113,5	0,96

МЕНЮ НА ПЕРИОД ОСЕНЬ - ЗИМА
ДЕНЬ № 7 (7-11 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	ЗАВТРАК													
345/13	Котлета рыбная	90	12,51	1,89	8,64	101,7	0,018	0,063	0,36	0,9	31,5	20,7	144	0,54
429/13	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	0,045	0,135	5,1	0,15	39	28,5	85,5	1,05
105/13	Масло сливочное	10	0,05	0	0,08	74,8	0,059	0	0	0,1	1,2	0	1,9	0,02
493/13	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,00	0	0	0	0	11	1	3	0,3
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,33	6	4,2	19,5	0,33
109/13	Хлеб ржаной	20	1,56	0,28	7,46	38,6	0	0,36	0	0,28	7	9,4	31,6	0,78
	Итого:		19,65	9,01	62,29	483,42	0,122	0,591	5,46	1,76	95,7	63,8	285,5	3,02
	ОБЕД													
59/13	Салат из свеклы с чесноком	60	0,9	6,06	5,1	78,6	0	0,012	3,6	2,7	22,2	12,6	24,6	0,84
146/13	Суп картофельный с клецками	250/30	1,2	2,6	8,78	63,25	0	0,062	5,75	1,2	10,75	16,75	40,25	0,6
412/13	Котлеты куринные	90	13,5	9,642	8,357	169,71	0,038	0,09	0,771	0,385	33,43	16,71	84,86	1,028
423/13	Капуста тушеная	150	5,56	5,4	5,86	94,50	0,044	0,06	25,5	1,05	91,5	36	82,5	1,5
518/13	Сок	200	1	0,2	0,2	92,00	0	0,02	4	0	14	0	0	2,8
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,33	6	4,2	19,5	0,33
109/13	Хлеб ржаной	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0	0,054	0	0,42	10,5	14,1	47,4	1,17
	Итого:		26,78	24,562	54,242	626,28	0,082	0,331	39,621	6,085	188,38	100,36	299,11	8,268
	ПОЛДНИК													
493/13	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,92	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82
540/18	Шанежка с картофелем	60	5,8	5,4	27,3	181	32,4	0,09	1,3	0,7	41,8	16,4	72,3	0,76
	Итого:		5,8	5,4	37,28	220,92	32,4	0,09	1,3	0,7	46,9	20,6	80	1,58

МЕНЮ НА ПЕРИОД ОСЕНЬ - ЗИМА
ДЕНЬ № 8 (7-11 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	ЗАВТРАК													
319/13	Пудинг творожный запеченный со сгущ. мол.	150/50	20,7	19,7	31,7	387	0,1	0,1	0,3	0,7	229	33	281	1,4
100/13	Сыр твердый порционнно	15	3,657	3,728	0	49,00	0,032	0,004	0,1	0,071	128,571	7,142	84,285	0,128
112/13	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	0,045	15	0,3	24	13,5	16,5	3,3
542/13	Пирожок с повидлом	60	3,6	3,2	36,6	190	0,03	0,04	0,1	0,5	11	6	32	0,7
501/13	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	14,71	79,00	0,02	0,04	1,3	0	126	14	90	0,1
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,33	6	4,2	19,5	0,33
109/13	Хлеб ржаной	20	1,56	0,28	7,46	38,6	0	0,36	0	0,28	7	9,4	31,6	0,78
	Итого:		35,597	30,448	119,93	884,42	0,182	0,622	16,8	2,181	531,571	87,242	554,885	6,738
	ОБЕД													
48/13	Салат из квашенной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,8	65,4	0	0,012	11,34	2,7	25,8	9	19,2	0,36
159/13	Суп-пюре из картофеля	250	4,85	6,45	24,75	176,25	0,052	0,142	9,63	0,25	117,75	38	144,75	1,1
405/13	Курица в томатном соусе	70/50	13,6	13,5	4,1	192,00	0,03	0,02	2,3	0,5	34	16	90	1
291/13	Макаронные изделия отварные	150	6,28	0,75	32,27	161	0	0,063	0,016	0,883	6,33	9	39,66	0,866
510/13	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	22,2	93	0	0,03	11,6	0,1	19	8	12	0,8
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,33	6	4,2	19,5	0,33
109/13	Хлеб ржаной	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0	0,054	0	0,42	10,5	14,1	47,4	1,17
	Итого:		30,81	27,62	111,07	815,87	0,082	0,354	34,886	5,183	219,38	98,3	372,51	5,626
	ПОЛДНИК													
501/13	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	14,71	92,54	19	0,03	0,7	0	108,3	12,6	76,5	0,12
542/13	Пирожок с повидлом	60	3,86	4,26	38,37	207,27	0,03	0,04	0,1	0,49	10,99	6	31,99	0,73
	Итого:		6,66	6,76	53,08	299,81	19,03	0,07	0,8	0,49	119,29	18,6	108,49	0,85

МЕНЮ НА ПЕРИОД ОСЕНЬ - ЗИМА
ДЕНЬ № 9 (7-11 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	ЗАВТРАК													
249/13	Каша гречневая пуховая на молоке	200	11,52	12,46	34,6	296,6	0,092	0,208	0,268	0,56	178	117,2	287,6	3,7
105/13	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,77	4	0	0	0,01	0,24	0	0,3	0
112/13	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	0,045	15	0,3	24	13,5	16,5	3,3
494/13	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,19	41,08	0	0	1	0,02	7,9	5	9,1	0,87
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,33	6	4,2	19,5	0,33
109/13	Хлеб ржаной	20	1,56	0,28	7,46	38,6	0	0,36	0	0,28	7	9,4	31,6	0,78
	Итого:		16,07	21,84	81,79	591,87	4,092	0,646	16,268	1,5	223,14	149,3	364,6	8,98
	ОБЕД													
4/13	Салат из белокоч. капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,6	0	0,24	16,68	2,7	26,4	10,2	19,2	0,36
144/13	Суп картофельный с горохом	250	2,3	4,25	15,13	108	0,037	0,195	8,68	0,225	19	25,5	65,75	0,93
381/13	Котлета из говядины	90	16,02	15,75	12,87	257,40	0,036	0,081	0	0,45	35,1	23,4	166,5	2,52
237/13	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,04	0,207	0	0,615	14,25	135,3	202,65	4,55
518/13	Сок	200	1	0,2	0,2	92,00	0	0,02	4	0	14	0	0	2,8
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,33	6	4,2	19,5	0,33
109/13	Хлеб ржаной	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0	0,054	0	0,42	10,5	14,1	47,4	1,17
	Итого:		33,45	34,77	96,99	920,27	0,113	0,83	29,36	4,74	125,25	212,7	521	12,66
	ПОЛДНИК													
494/13	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,19	41,08	0	0	1	0,02	7,9	5	9,1	0,87
546/18	Ватрушка	75	12,6	17,4	21,6	293,00	97,5	0,04	0,1	0,6	83,8	13,3	125,1	0,51
	Итого:		12,66	17,41	31,79	334,08	97,5	0,04	1,1	0,62	91,7	18,3	134,2	1,38

МЕНЮ НА ПЕРИОД ОСЕНЬ - ЗИМА
ДЕНЬ № 10 (7-11 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	А	В1	С	Е	Ca	Mg	Р	Fe
	ЗАВТРАК													
295/13	Макаронные изделия с сыром	180	10,89	9,09	30,6	247,5	0,063	0,068	0,09	0,9	186,3	18	151,2	0,99
517/13	Йогурт порционно	100	5	3,2	8,5	87,00	0,02	0,03	0,6	0	119	14	91	0,1
493/13	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,00	0	0	0	0	11	1	3	0,3
112/13	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	0,045	15	0,3	24	13,5	16,5	3,3
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,33	6	4,2	19,5	0,33
109/13	Хлеб ржаной	20	1,56	0,28	7,46	38,6	0	0,36	0	0,28	7	9,4	31,6	0,78
		Итого:	20,43	13,41	91,02	573,92	0,083	0,536	15,69	1,81	353,3	60,1	312,8	5,8
	ОБЕД													
7/13	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	0	0,024	1,92	2,82	14,4	19,8	29,4	0,36
147/13	Суп картофельный с мак. изделиями	250	2,7	2,85	18,83	111,25	0	0,105	8,25	1,375	15,25	24	63,5	0,95
35/08	Суфле из печени	100	16,52	7,29	15,91	195,36	3517,76	0,079	9,79	1,013	25,32	16,77	227,13	5,193
429/13	Картофельное пюре	75	1,575	3,3	8,175	69	0,022	0,067	2,55	0,075	19,5	14,25	42,75	0,525
423/13	Капуста тушеная	75	2,78	2,7	2,93	47,25	0,022	0,03	12,75	0,525	45,75	18	41,25	0,75
518/13	Сок	200	1	0,2	0,2	92,00	0	0,02	4	0	14	0	0	2,8
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,33	6	4,2	19,5	0,33
109/13	Хлеб ржаной	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0	0,054	0	0,42	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого:	29,855	23,06	77,455	722,28								
	ПОЛДНИК													
493/13	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,92	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82
550/18	Манник	65	3,6	3,35	20,2	125,50	37,35	0,03	0,1	0,35	36,2	7,2	51,85	0,465
		Итого:	3,6	3,35	30,18	165,42	37,35	0,03	0,1	0,35	41,3	11,4	59,55	1,285