

МУП «Олонецобщепит»

Стр 15

«Согласовано»  
Директор МКОУ

*С.И. Сидорова*  
*Л.А. Рагובה*



2021 г.

«Утверждаю»  
Директор МУП «Олонецобщепит»



*Мещеряков*

09.

2021 г.

Примерное меню  
для школьного питания

На 10 дней

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность
				белки	жиры	углеводы	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
	411	Каша геркулесовая с маслом сливочным (геркулес 33,3 гр., молоко 73,8 гр., соль 1,5 гр., сахар 15 гр., масло сливочное 10 гр.)	150/10	7,7	5,2	19,9	256
	6	Чай с лимоном (чай-заварка 1 гр., лимон 8 гр., сахар 15 гр.)	200	2,4	8,2	15	152
	1010	Хлеб пшеничный с маслом (батон нарезной 30гр., масло сливочное 10 гр.)	30/10	0,9	0,2	16,3	67
	912	Фрукты свежие (яблоко)	100	1,0	0,4	9,8	44,4
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>500</b>	<b>12</b>	<b>14,0</b>	<b>61,0</b>	<b>519,4 (22%)</b>
<b>обед</b>							
	216	Суп крестьянский со сметаной (капуста св. 30 гр., картофель 26,6 гр., крупа перловая 8 гр., соль 4 гр., морковь 10 гр., лук репчат. 9,6 гр., томатное пюре 45 гр., масло растит. 4 гр., бульон 160 гр., мясо 25 гр., сметана 10 гр.)	200/10	5,6	4,4	10	100,4
	111	Салат из свежих огурцов (огурцы св. 61 гр., соль 1,5 гр., масло растит. 3 гр., лук репч. Или зелен. 11,3 гр.)	60	1,5	8,7	8,1	175
	348	Рагу овощное с мясом (мясо 74 гр., картофель 200гр., масло раст. 10 гр., специи 4,01 гр., морковь 34 гр., лук репчатый 20 гр., томат пюре 12гр., мука пш. 3гр., перец сладкий. 17 гр., помидоры 15 гр., горошек консерв. 9,2 гр., зелень 4 гр.)	150	8,2	10,2	16	226
	ткк 29	Батон пшеничный нарезной	30	3	0,9	14,9	77,1
	ткк 218	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,2	0,2	9,8	55
	(№ 932)	Компот из кураги (курага 20 гр., сахар 20 гр., лимон. кислота 0,2 гр.)	200	1	0	31	132
<b>Итого за обед:</b>			<b>700</b>	<b>23,3</b>	<b>25</b>	<b>95</b>	<b>755 (32%)</b>
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>							
	499	Запеканка творожная со сгущенным молоком (творог 141 гр.; сахар 10гр.; манная кр. 10гр.; яйцо 2,4 гр.; маргарин 4гр.; сухари паниров. 5	150/20	7,1	8,2	14	428

МУП «Олонецобщепит»

		гр.; сметана 5гр.; сгущ. молоко 20 гр.)					
	492	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	16,1	42
	ТТК № 29	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,1	15,4	76
	100 9	Чай с сахаром (чай – заварка 1 гр. ;сахар 15 гр.)	200	1,8	1,4	15	61
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>500</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>60,5</b>	<b>607 (25%)</b>
<b>Обед:</b>							
	61	Салат из свежих овощей (помидоры свежие 36 гр., лук зеленый 7,5 гр., перец сладкий 16 гр., огурцы свежие 15 гр., масло растит. 12 гр.)	60	1,4	8,1	6,7	123
	176	Борщ из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной (картофель 21,4 гр., свекла 40 гр., капуста свеж. 20 гр., морковь 10 гр., лук репчатый 9,6 гр., томат. пюре 6 гр., жир (масло раст.) 4 гр., соль 1,5 гр., специи 0,2 гр., 2 гр., уксус или лим. кис-та 3 гр., сахар 2 гр., бульон 160 гр., говядина 22 гр)	200/10	8,0	6	8,9	124
	541	Котлеты рыбные с маслом сливочным (треска 89 гр., хлеб пшен. 18 гр., соль 2 гр., специи 0,2 гр., сухари 10 гр., масло растит. 8 гр., масло сливочное 5 гр.)	80/5	9	3,8	9,9	147
	326	Картофельное пюре (картофель 171 гр., молоко 23,7 гр., масло сливоч. 5,25 гр., соль 1,5 гр.)	150	4,3	6,2	17,6	164
	ТТК № 29	Хлеб пшеничный, ржаной	30	2,0	0,9	15,4	78,6
	111 0	Компот из изюма (изюм 25гр., сахар 19 гр., лим. к-та 0,25 гр.)	180	0,3	0	28,2	114
<b>Итого за обед:</b>			<b>715</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>86,7</b>	<b>750 (32%)</b>
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>							
	472	Омлет с колбасой, масло сливочное (яйца 2 шт-80 гр., молоко 30 гр., масло слив. 5 гр., соль 2 гр., масло растит. 7гр., колбаса вареная 34 гр., )	150	3	4,1	13	99
	102 5	Какао с молоком (какао порошок 4 гр., молоко 100гр., сахар песок 20 гр.)	200	2,8	1,1	12,1	147
	ттк2 9	Батон пшеничный нарезной	35	3,9	1,5	10,1	128
	42	Сыр порциями	15	0,45	4,0	0	53
	ТТК № 220	Йогурт фруктовый сливочный	125	2	4,3	13,8	110
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>500</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>60</b>	<b>537 (23%)</b>
<b>Обед</b>							
	221	Суп гороховый (картофель 66,8 гр., горох 20,3гр., лук репчатый 12 гр., морковь 12,5 гр., масло растит. 5 гр., бульон мясной 175 гр., мясо говядина 21,6 гр.)	200	8,8	3,4	14,2	143
	103	Винегрет овощной(картофель 21 гр., свекла 15	60	1,3	6,1	2,5	90

МУП «Олонецобщепит»

		гр., морковь 10 гр.,огурцы соленые 15 гр., лук репчатый 15 гр., масло растит. 100 гр., соль 1,5 гр.)					
	709	Курица тушеная с соусом (кура 109 гр., масло (маргарин) 2 гр., соль 2 гр., специи 0,01 гр. мука пш. 2,5 гр.; томатная паста 5 гр.; морковь 5 гр.; лук репч. 1,2 гр.; соль 2гр.; сахар 0,75 гр.)	80/10	4,2	9,3	4,7	132
	442	Макароны отварные (макар. изд. 5,3 гр., соль 0,2 гр., масло (маргарин) 5,3 гр.)	150	6,8	5,5	42	298
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,	0,5	9	30
	924	Компот из свежих яблок (яблоки св. 45,4 гр., сахар 24 гр., лим. к-та 0,2 гр.)	180	0,2	0,2	15	114
<i>Итого за обед:</i>			<b>710</b>	<b>23,3</b>	<b>25</b>	<b>87,4</b>	<b>807 (34%)</b>
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>							
	444	Макароны с сыром (макаронные изделия 87,5 гр., сыр тверд. 27 гр.)	160	7,3	10,6	23,6	231
	102 4	Кофейный напиток (кофейный н-к 8 гр., сахар 20 гр., молоко 50 гр.)	200	2,1	1,5	15,6	134
	ТТК № 29	Хлеб пшеничный	40	3	1,2	15	105
	ТТК № 104	Йогурт фруктовый	100	2,6	0,1	15,8	75
<i>Итого за завтрак:</i>			<b>500</b>	<b>15</b>	<b>13,4</b>	<b>70</b>	<b>545 (23%)</b>
<b>Обед</b>							
	61	Салат из свежих овощей (помидоры свежие 36 гр., лук зеленый 7,5 гр., перец сладкий 16 гр., огурцы свежие 15 гр., масло растит. 12 гр.)	60	1,4	10,1	6,7	123
	197	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной (капуста св. 50 гр., картофель 32 гр., морковь 10гр., лук репч. 9,6 масло растит. 4 гр., соль 3 гр., специи 0,01 гр., бульон 160 гр., масло сливочное 5 гр, сметана 10 гр., говядина 21,6 гр.)	200	5,1	1,5	8,8	
	658	Биточки мясные с соусом (говядина 90,9 гр., хлеб пш. 16,2 гр., соль 2 гр., лук репчат. 9 гр., сухари пан. 9 гр., масло растит. 5,4 гр., бульон 25 гр., масло растит. 0,8 гр., мука пш. 1,3 гр., томат паста 5 гр., морковь 2,5 гр., лук репчат. 1,2 гр., сахар 0,7 гр.)	90/10	7,7	7,7	12,8	151
	405	Рис отварной (крупа рисовая 53,6 гр., соль 1,5 гр., масло сливочное 10 гр.)	150	3,5	6,2	33,5	204
		Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	19,6	92
	104 2	Напиток ягодный (клюква 26,4% сахар 24 гр.)	180	0,2	0,1	25,9	105
<i>Итого за обед:</i>			<b>720</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>85</b>	<b>675 (28%)</b>
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>							
	411	Каша пшеничная с маслом сливочным (крупа пшеничная 50 гр., молоко 120 гр., соль 1,5 гр., сахар 15 гр.)	150/5	8,2	7,7	26,9	225
	100	Чай с сахаром (чай-заварка 1 гр., сахар 15 гр.)	200	0,2	0	15	147

МУП «Олонецобщепит»

	<b>9</b>						
	<b>3</b>	Бутерброд с сыром (батон нарезной 2 гр., масло слив. 5 гр., сыр 11 гр.,)	30/5/10	5,9	6,9	10	147
	<b>912</b>	Фрукты (апельсин)	100	0,9	0,2	26,1	37,8
<i>Итого за завтрак:</i>			<b>500</b>	<b>15,2</b>	<b>14,8</b>	<b>78</b>	<b>557 (24%)</b>
<b>Обед</b>							
	<b>103</b>	Винегрет овощной(картофель 21 гр., свекла 15 гр., морковь 10 гр., огурцы соленые 15 гр., лук репчатый 15 гр., масло растит. 100 гр., соль 1,5 гр.)	30	0,3	6,1	3,9	120
	<b>207</b>	Рассольник домашний со сметаной(капуста св. 20 гр., картофель 80 гр., морковь 10 гр., огурцы соленые 13,4 гр., лук репчатый 9,6 гр., масло растит. 4 гр., бульон 150 гр., сметана 10 гр., мясо 25,2 гр.)	200/10/10	9	2	12,7	106
	<b>541</b>	Котлеты рыбные с маслом сливочным (треска 89 гр., хлеб пшен. 18 гр., соль 2 гр., специи 0,2 гр., сухари 10 гр., масло растит. 8 гр., масло сливочное 5 гр.)	80/5	9	6,8	9,9	147
	<b>326</b>	Картофельное пюре (картофель 171 гр., молоко 23,7 гр., масло сливоч. 5,25 гр., соль 1,5 гр.)	150	4,3	9,2	17,6	164
		Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	19,6	92
		Сок фруктовый (мультифрукт)	180	0	0	22,6	90
<i>Итого за обед:</i>			<b>705</b>	<b>25</b>	<b>24,5</b>	<b>86,3</b>	<b>719</b>

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность
				белки	жиры	углеводы	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
	<b>258</b>	Вермишель молочная с маслом сливочным (молоко 100 гр., вода 84 гр., соль 4 гр., сахар 6 гр., вермишель 16 гр., масло сливочное 1,6 гр.)	200	4,4	4,2	17	117,2
	<b>1025</b>	Какао с молоком (какао порошок 4 гр., молоко 100 гр., сахар песок 20 гр.)	200	2,8	1,1	12,1	147
	<b>3</b>	Бутерброд с сыром (батон нарезной 2 гр., масло слив. 5 гр., сыр 11 гр.,)	30/5/10	5,9	6,9	10	147
	<b>912</b>	Фрукты свежие (бананы 100)	100	1,5	0,1	21	91
<i>Итого за завтрак:</i>			<b>500</b>	<b>14,6</b>	<b>12,3</b>	<b>60,1</b>	<b>502 (21%)</b>
<b>обед</b>							
	<b>219</b>	Суп мясной картофельный с крупой рисовой (картофель 80 гр., крупа рисовая 8 гр., морковь 10 гр., лук репч. 9,6 гр., масло растит. 2 гр., соль 2 гр., специи 0,1 гр.)	200	7	5,8	14,6	127
	<b>541</b>	Котлеты рыбные с маслом сливочным (треска 89 гр., хлеб пшен. 18 гр., соль 2 гр., специи 0,2 гр., сухари 10 гр., масло растит. 8 гр., масло сливочное 5 гр.)	80/5	7,6	8,7	16	201,9
	<b>342</b>	Капуста тушеная, картофельное пюре	55/50	2,4	4,7	12,8	161

МУП «Олонецобщепит»

/32 6	(картофель 90гр., молоко 12 гр., соль 1,5 гр., масло сливочное 2 гр., капуста свеж. белокоч. 106,8 гр., лимон. к-та 2,7 гр.,масло растит. 2,7 гр., томатная паста 4,5 гр., морковь 2 гр., мука пш. 1,5 гр., лук репчат. 6 гр., специи 0,001 гр., сахар 2,4 гр., соль 2 гр.)					
тпк 29	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	9,6	92
924	Компот из свежих яблок (яблоки св. 45,4 гр., сахар 24 гр., лим. к-та 0,2 гр.)	200	0,2	0,2	27,9	114
98	Салат из свежих овощей с маслом растительным (огурцы37,5 гр., помидоры 48,2 гр., масло растит. 20 гр., лук репч. 11,9 гр.)	80	0,8	6,1	2,4	103 (№ 59)
	<i>Итого за обед:</i>	<b>710</b>	<b>20</b>	<b>26</b>	<b>83</b>	<b>617 (26%)</b>
<b>День 2</b>						
Завтрак						
411	Каша пшенная с маслом сливочным (пшено кр. 50 гр., молоко 96 гр., соль 2 гр., сахар 15 гр., масло слив. 5 гр.)	200/10	4,2	3,1	41,8	242
100	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	21,8	83,4
тпк 29	Батон пшеничный нарезной	40	2,3	0,9	16	77,1
41	Масло сливочное (масло сливочное 10 гр.)	10	1	8,3	0,1	75
453	Яйцо отварное (яйцо куриное 43 гр.)	40	5,1	3,6	0,3	63
	<i>Итого за завтрак:</i>	<b>500</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	<b>80</b>	<b>540,5 (23%)</b>
обед						
176	Борщ из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной (картофель 21,4 гр., свекла 40 гр., капуста свеж. 20 гр., морковь 10 гр., лук репчатый 9,6 гр., томат. пюре 6 гр., жир (масло раст.) 4 гр., соль 1,5 гр., специи 0,2 гр., 2 гр., уксус или лим. кис-та 3 гр., сахар 2 гр., бульон 160 гр.)	200/10	6,4	6	8,6	124
668	Тефтели мясные с соусом (говядина (брутто) 52гр., хлеб пшен. 8 гр., молоко или вода12гр., лук репч. 24 гр., масло раст. 3 гр., мука пшен. 4 гр., жир 3 гр.)	90	8	7,1	7	138
753 / 442	Макароны отварные (макар. изд. 5,25 гр., соль 0,2 гр., масло (маргарин) 5,25 гр.)	150	5,1	5,5	32,4	201
тпк 218	Хлеб ржано - пшеничный	40	2	0,4	16	100
539	Напиток клюквенный	200	0,5	0	17	100
50	Салат из св. овощей (помидоры св.30 гр., огурцы св.22,5гр. масло растительное 12 гр.)	60	1,0	3	2	64
	<i>Итого за обед:</i>	<b>750</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>83</b>	<b>727 (31%)</b>
<b>День 3</b>						
Завтрак						
411	Каша рисовая молочная с маслом сливочным (рисовая кр. 41,1гр., молоко 91гр., соль 2 гр., сахар 15гр., масло сливочное 5 гр.)	150/5	5,8	7	33,9	284
102 4	Кофейный напиток (кофейный н-к 8 гр., сахар 20 гр., молоко 50 гр.)	200	2,4	1,5	22,6	134
тпк	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	12,4	78,6

## МУП «Олонецобщепит»

	29						
	42	Сыр порциями (сыр 16 гр.)	15	0,45	3	0	53
	912	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,4
<i>Итого за завтрак:</i>			500				
Обед							
	197	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной (капуста св. 50 гр., картофель 32 гр., морковь 10гр., лук репч. 9,6 масло растит. 4 гр., соль 3 гр., специи 0,01 гр., бульон 160 гр., масло сливочное 5 гр, сметана 10 гр.)	200/10	5,3	3,8	8,4	114
	103	Винегрет овощной (картофель 23 гр., свекла 15,3 гр., 10 гр., огурцы соленые 15 гр., капуста кваш. 17 гр., лук репчат. 15 гр.,масло растит.8 гр.)	50	1,3	4,1	5,9	100
	732	Биточки куриные с соусом (курица 154 гр., хлеб пшен. 18 гр., вода 26 гр., масло растит.3 гр., сухари панир. 10 гр., соль 1,5 гр., специи 0,001 гр., масло слив. 5 гр., мука пш. бульон мясной 50 гр. ,масло растит. 1 гр., мука пш. 2,5 гр., томат. пюре 7,5 гр., морковь св. 5 гр., лук репч. 36 гр., соль 2 гр, специи 0,005 гр., сахар 1 гр.)	80/10	11	10	2,7	214
	405	Греча отварная (гречневая кр. 71,4 гр., соль 1,5 гр., масло сливочное 6 гр.)	150	2,4	6	32	223
	924	Компот из кураги	200	1	0	21	128
		Хлеб ржано - пшеничный	30	4	0,1	12	45
<i>Итого за обед:</i>			730	25	24	82	824 (35%)
<b>День 4</b>							
Завтрак							
	492	Сырники творожные с повидлом яблочным (творог 152гр., мука пш. 20 гр., яйца 5 гр., сахар 15 гр., масло растит. 5 гр., повидло 20 гр.)	150	13	10,6	18,1	324
	6	Чай с лимоном (чай-заварка 1 гр., лимон 8 гр., сахар 15 гр.)	200	2,4	4,2	15	152
	тпк 29	Батон пшеничный нарезной	40	2,3	0,9	16	77,1
	912	Фрукты (апельсин)	110	0,9	0,2	26,1	37,8
<i>Итого за завтрак:</i>			500	16	15,9	75,2	591 (25%)
Обед							
	63	Салат из свежей капусты с огурцом и сладким перцем с маслом растительным ( капуста белокоч. свежая 49,3 гр., огурцы свежие 37,5 гр., перец сладкий13,4 гр., зелень 2,1 гр., соль 2 гр., масло растит. 10 гр.)	60	1,7	7,0	4,6	109
	221	Суп гороховый (картофель 66,8 гр., горох 20,3гр., лук репчатый 12 гр., морковь 12,5 гр., масло растит. 5 гр., бульон мясной 175 гр., мясо говядина 21,6 гр.)	200	5,8	3,4	14,2	143
	542	Шницель рыбный с маслом(треска 116 гр.,лук репчат. 20 гр., яйца 4 гр., сухари пан. 12 гр., масло растит. 10 гр., масло сливочное 5 гр.)	80/5	6,4	5,3	7,2	126
	326/ 759	Картофельное пюре(картофель 171 гр., молоко23,7 гр., масло сливоч. 5,25 гр., соль 1,5 гр.)	150	3	9,6	18,3	172

## МУП «Олонецобщепит»

	932	Напиток из изюма (изюм 20 гр.; сахар 15 гр.; лим. к-та 0,2 гр.)	200	0,4	-	28,2	114
		Хлеб ржано - пшеничный	30	4	0,1	12	45
<i>Итого за обед:</i>			725	22,3	25	72,5	709 (30%)
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>							
	411	Каша геркулесовая с маслом сливочным (геркулес 33,3 гр., молоко 73,8 гр., соль 1,5 гр., сахар 15 гр., масло сливочное 10 гр.)	150/10	6,7	7,5	41	264
	1009	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	21,2	83,4
	1	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный 30гр., масло сливочное 10 гр.)	30/10	3,6	4,8	10	126
		Йогурт фруктовый сливочный	100	5	2,7	13,8	110
<i>Итого за завтрак:</i>			500	15,7	15,1	86	583 (24,8% )
<b>Обед</b>							
	207	Рассольник «домашний» на мясном бульоне со сметаной (капуста св. 20 гр., картофель 80 гр., морковь 10 гр., огурцы соленые 113,4 гр., масло растит. 4 гр., бульон 140 гр., соль 1,5 гр., специи 00,02 гр.)	200/10	8,2	3,4	17,2	143
	658	Котлеты мясные с соусом (говядина 90,9 гр., хлеб пш. 16,2 гр., соль 2 гр., лук репчат. 9 гр., сухари пан. 9 гр., масло растит. 5,4 гр., бульон 25 гр., масло растит. 0,8 гр., мука пш. 1,3 гр., томат паста 5 гр., морковь 2,5 гр., лук репчат. 1,2 гр., сахар 0,7 гр.)	80/15	7,7	7,7	12,8	151
	759	Картофельное пюре (картофель 171 гр., молоко 23,7 гр., масло сливоч. 5,25 гр., соль 1,5 гр.), огурцы свежие	150 /15	4,3	9,2	17,6	163,7
	1045	Напиток ягодный	200	0,5	0	19,8	121
	29	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	13,2	92
<i>Итого за обед:</i>			710	23	20,7	80,6	671 (28,5% )