

МУП «Олонецобщепит»

«Согласовано»
 Директор МКОУ «ООШ № 2 г. Олонца
 им. Сорвина В.Д.»

А.А. Фадеева
 2023 г.



«Утверждаю»

Директор МУП «Олонецобщепит»

Т.В. Михалкина
 2023 г.

Примерное меню

На 10 дней

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность
				белки	жиры	углеводы	
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	411	Каша рисовая с маслом сливочным	200/10	5,3	8,4	41,4	261
	6	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	9,2	15	152
	1024	Кофейный напиток	200	2,4	1,5	27,6	134
	912	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого за завтрак:			550	11	20	94	591 (22%)
обед:	98	Салат рыбный	100	3,6	20,6	5,4	224
	221	Суп картофельный с горохом	250	7,6	1,8	17,6	116
	668	Котлета куриная с соусом	100	9,4	8,7	13,4	169
	753/442	Макаронные изделия отварные	180	6,1	5,6	37,3	223
	0	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,4	0,8	15	81
539	Напиток фруктовый	200	0,1	0,1	22	89	
Итого за обед:			880	30	38	111	902 (33%)
День 2							
Завтрак							
	411	Каша пшеничная с маслом сливочным	200/10	7,6	9,7	41,2	282
	1009	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	61
	0	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	20	103
	912	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,1	21	91
Итого за завтрак:			550	12	11	97	543 (20%)
Обед:							
	92	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	7,2	125
	208	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250	4,8	2,5	15	102
	506	Рыба (треска) припущенная с маслом	100	13,8	5,1	0,4	103
	759	Картофельное пюре	180	3,8	6,7	22,9	167
	0	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,4	0,8	15	81
	1110	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	7,9	114
Итого за обед:			830	27	25	68	692 (26%)
День 3							
Завтрак							
	411	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200/10	7,4	13,3	25,5	251
	1025	Какао с молоком	200	3,2	2,7	24,8	136
	0	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15	77
	42	Сыр порциями	15	3,5	4,4	0	54

	912	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	38
Итого за завтрак:			555	14	16	67	556 (20%)
Обед							
	81	Салат из свежей белокочанной капусты	100	2,4	7,2	6,6	101
	176	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	5,1	6,4	13,4	132
	703	Курица тушеная в соусе	100	15,6	5,7	8,9	150
	744	Греча отварная	180	8,8	6,4	42	260
	0	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,8	15	81
		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
Итого за обед:			860	36	27	106	816 (30%)
День 4							
Завтрак							
	499	Творожная запеканка со сладким соусом	200/20	33	23	38	491
	1010	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,3	0,1	15,2	62
	0	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15	77
		Йогурт фруктовый (яблоко-груша)	100	0,1	2,7	15,9	75
Итого за завтрак:			557	29	22	76	705 (26%)
Обед							
	95	Салат из свежей моркови	100	1,4	1,1	11,4	61
	281	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	250	4,8	7,4	10,5	128
	668	Тефтели мясные	100	7,3	4,8	6,8	100
	747	Рис отварной	180	4	7	39	235
	929	Компот фруктовый	200	0,4	0,1	34	139
	0	Хлеб ржаной	50	3,4	0,8	15	81
Итого за обед:			770	21	21	117	744 (27%)
День 5							
Завтрак							
	444	Макароны отварные с тертым сыром	220	11,5	14,7	43,9	354
	1009	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	61
	0	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15	77
	912	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	9,5	42
Итого за завтрак:			550	14	16	83	534 (20%)
Обед							
	216	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250/10	5	7,4	13	139
	81	Салат овощной с заправкой	100	0,6	10,1	1,8	100
	658	Биточки мясные с соусом	100	10,4	9,2	12,6	175
	759	Картофельное пюре	180	3,8	6,7	22,9	167
	924	Компот из сухофруктов	200	1	0	41,2	169
	0	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,4	0,8	15	81
Итого за обед:			770	24	34	107	831 (31%)
Средний показатель калорийности за 5 дней 1 недели составляет: завтрак-528 ккал (22%) обед- 797 ккал (29%)							
Неделя 2							
день 1							
Завтрак							
	411	Каша рисовая с маслом сливочным	200/10	5,8	11,4	49,5	322
	1025	Какао с молоком	200	3,2	2,7	24,8	136

	1	Бутерброд м маслом	50	3,1	9,4	20	178
	912	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,3	8,1	38
<i>Итого за завтрак:</i>			560	13	24	102	674 (25%)
обед							
	221	Суп картофельный с горохом	250	7,6	1,8	17,6	116
	541	Котлета рыбная с соусом	100	7,2	5,3	11,3	121
	759	Картофельное пюре	180	3,8	6,7	22,9	167
	933	Напиток ягодно - фруктовый	200	0,1	0,1	21,9	89
	85	Салат витаминный с маслом растительным	100	1	14,8	3,4	151
	0	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,4	0,8	15	81
<i>Итого за обед:</i>			740	22	27	85	671 (29%)
день 2							
Завтрак							
	411	Каша пшенная с маслом сливочным	200/10	7,6	9,6	44,8	296
	1024	Кофейный напиток	200	2,4	1,5	27,6	134
	0	Батон пшеничный нарезной	40	3,1	1,2	20	103
	912	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	9,5	42
<i>Итого за завтрак:</i>			550	13,5	13	102	575 (24%)
обед							
	92	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	7,2	125
	281	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	250/10	3,8	5,9	8,4	102
	680	Запеканка картофельная с мясом, соус	300	14,5	14,5	34,7	326
	932	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0	28,2	114
	0	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,4	0,8	15	81
<i>Итого за обед:</i>			910	24	31	94	748 (28 %)
день 3							
завтрак							
	411	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200/10	7,4	13,3	25,5	251
	1010	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,3	0,1	15,2	62
	3	Бутерброд с сыром	45	4,8	7,4	10,9	130
		Десерт сметанный фруктовый сметанный	100	2	10	12,3	147
<i>Итого за завтрак:</i>			562	15	31	64	590 (22 %)
обед							
	176	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	5,1	6,4	13,4	132
	657	Биточки мясные с соусом	100	10,4	9	12,6	175
	747	Рис отварной	180	4,3	7,3	41,8	250
	0	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,4	0,8	15	81
	59	Салат из св. огурцов и помидоров с раст. маслом	100	0,8	12,4	2,6	126
	1041	Сок фруктовый	200	0	0	12	48
<i>Итого за обед:</i>			890	24	36	97	812 (30 %)
день 4							
завтрак							
	411	Каша пшеничная с маслом сливочным	200/10	7,2	9,2	39	268
	1025	Какао с молоком	200	3,2	2,7	24,8	136
	1	Бутерброд с маслом	40	2,4	9,2	15	152
	912	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44
<i>Итого за завтрак:</i>			550	13	22	87	600 (22%)
Обед							

	216	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250/10	5	7,4	13,1	139
	70	Салат «Летний»	100	2,7	2,9	4,8	57
	631	Жаркое по - домашнему	250	13	13	27	278
	0	Хлеб ржано- пшеничный	50	4	0,8	15	81
	934	Кисель ягодный	200	0,1	0,1	21,6	88
<i>Итого за обед:</i>			840	25	24	82	643 (24 %)
день 5							
завтрак							
	499	Творожная запеканка со сладким соусом	220	33	23	38	490
	1009	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	61
	0	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,4	78,6
	912	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	37,8
<i>Итого за завтрак:</i>			550	36	24	77	668 (25%)
обед							
	63	Салат овощной с заправкой	100	1,1	0,1	4,6	23
	208	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250	4,8	2,5	15	102
	668	Тефтели мясные	100	7,3	4,8	6,8	100
	744	Греча отварная	180	8,8	6,4	42	260
	924	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	114
	0	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,4	0,8	15	81
<i>Итого за обед:</i>			880	26	15	111	680 (25%)
<i>Средний показатель калорийности за 5 дней 2 недели составляет: завтрак-598 ккал (22%) обед- 704(26%)</i>							