

МУП «Олонецобщепит»

«Утверждаю»

Директор МУП «Олонецобщепит»

«Согласовано»

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

А.А. Фадеева

2023 г.

Т.В. Михалкина

2023 г.



Примерное меню

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	
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	411	Каша рисовая с маслом сливочным	150/10	4	6,4	31,5	199
	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:			500	9,2	18	84	529 (23%)
обед:	98	Салат рыбный	60	2,2	12,5	3,2	134
	221	Суп картофельный с горохом	200	6	1,4	14	92
	668	Котлета куриная с соусом	100	9,4	8,7	13,4	169
	753/442	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,7	32,1	192
	0	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,4	0,8	15	81
	539	Напиток фруктовый	200	0,1	0,1	22	89
Итого за обед:			760	26	28	100	698 (30%)
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 (23%)
Обед:							
	92	Винегрет овощной	60	0,8	6,1	4,3	75
	208	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200	3,8	2	12	81
	506	Рыба (треска) припущенная с маслом	85	11,8	4,4	0,4	88
	759	Картофельное пюре	150	3,1	5,6	19,1	139
	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:			710	26	19	59	578 (25%)
День 3							
Завтрак							
	411	Каша геркулесовая с маслом сливочным	150/10	5,6	9,6	19,4	191
	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	10	2,3	2,9	0	36
	912	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	38
Итого за завтрак:			500	14	16	67	478 (20%)
Обед							
	81	Салат из свежей белокочанной капусты	60	1,2	3,4	3,2	47
	176	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	4	5,5	10,3	105
	703	Курица тушеная в соусе	100	15,6	5,7	8,9	150
	744	Греча отварная	150	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:			760	34	22	101	735 (31%)
День 4							
Завтрак							
	499	Творожная запеканка со сладким соусом	150/20	26	18	30	379
	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:			507	29	22	76	593 (25%)
Обед							
	95	Салат из свежей моркови	60	0,8	0,7	7	37
	281	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	200/10	3,8	5,9	8,4	102
	668	Тефтели мясные	100	7,3	4,8	6,8	100
	747	Рис отварной	150	3,6	6,1	34,7	208
	1041	Компот фруктовый	200	0	0	12	48
	0	Хлеб ржаной	50	3,4	0,8	15	81
Итого за обед:			770	19	18	84	576 (25%)
День 5							
Завтрак							
	444	Макароны отварные с тертым сыром	200	9,8	13,8	37,8	313
	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:			530	13	15	77	493 (21%)
Обед							
	216	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/10	4,2	6,3	11,3	118
	81	Салат овощной с заправкой	60	0,6	9	2	91
	658	Биточки мясные с соусом	100	10,4	9,2	12,6	175
	759	Картофельное пюре	150	3,1	5,6	19,1	139
	924	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	28	114
	0	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,4	0,8	15	81
Итого за обед:			770	22	31	88	718 (31%)
Средний показатель калорийности за 5 дней 1 недели составляет: завтрак-527ккал (22%) обед- 661 ккал (28%)							
Неделя 2							
день 1							
Завтрак							

	411	Каша рисовая с маслом сливочным	150/10	4	6,4	31,5	199
	1025	Какао с молоком	200	3,2	2,7	24,8	136
	0	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15	77
	41	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75
	912	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,3	8,1	38
<i>Итого за завтрак:</i>			500	10	19	80	525 (22%)
обед							
	221	Суп картофельный с горохом	200	6	1,4	14	92
	541	Котлета рыбная с соусом	80	8,9	1,8	9,4	89
	759	Картофельное пюре	150	3,1	5,6	19,1	139
	933	Напиток ягодно - фруктовый	200	0,1	0,1	21,9	89
	85	Салат витаминный с маслом растительным	60	0,7	17,3	5,5	181
	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	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>			540	13,5	13	102	575 (24%)
обед							
	92	Винегрет овощной	60	0,8	6,1	4,3	75
	281	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	200/10	3,8	5,9	8,4	102
	732	Запеканка картофельная с мясом, соус	150/30	8,6	8,6	21	196
	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>			770	17	21	77	568 (24%)
день 3							
завтрак							
	411	Каша геркулесовая с маслом сливочным	150/10	5,6	9,6	19,4	191
	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>			512	13	27	58	530 (23%)
обед							
	176	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	4	5,5	10,3	105
	657	Биточки мясные с соусом	100	10,4	9	12,6	175
	405	Греча отварная	150	7,8	7	37	243
	0	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,4	0,8	15	81
	59	Салат из св. огурцов и помидоров с раст. маслом	60	0,5	7,4	1,6	75
	1041	Сок фруктовый	200	0	0	12	48
<i>Итого за обед:</i>			770	26	30	89	727 (31%)
день 4							
завтрак							
	411	Каша пшеничная с маслом сливочным	150/10	5,8	7,4	31	215
	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>			500	12	19,8	72	547 (23%)
Обед							
	216	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/10	4,2	6,3	11,3	118
	70	Салат «Летний»	60	1,3	0,7	2,7	22
	631	Жаркое по - домашнему	200	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>			720	23	21	78	587 (25%)
день 5							
завтрак							
	499	Творожная запеканка со сладким соусом	150/20	26	18	30	379
	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>			500	29	19	68	557 (24%)
обед							
	63	Салат овощной с заправкой	60	0,9	1,2	2,3	23
	208	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200	3,8	2	12	81
	668	Тефтели мясные	100	7,3	4,8	6,8	100
	753/ 442	Макароны отварные	150	5,3	4,7	32,1	192
	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>			760	21	14	97	591 (25%)
<i>Средний показатель калорийности за 5 дней 2 недели составляет: завтрак-547 ккал (23%) обед- 662 (28%)</i>							