


СОГЛАСОВАНО:

 Должность
 Ф.И.О
Дата



УТВЕРЖДАЮ:

 ООО «Русский кейтеринг»
Ф.И.О
Дата



Примерное 10-ти дневное меню

Для питания учащихся школ

в 2024-2025 гг.

(Для учащихся с 12 до 18 лет)

ООО «Русский кейтеринг»

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 Неделя 1							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	250	6,57	14,57	31,3	282,75	260
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	111
	Сыр порционными	10	2	2	0	34,3	100.1
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Печенье	40	3	4,72	29,96	166,84	590
	Чай с сахаром	200	0,05	0	7,5	30	493
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	14,67	30,7	89,4	693,49
ОБЕД	Огурцы соленые	100	0,8	0,1	1,7	13	107
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250/15	2,67	7,25	15,63	138,7	144
	Тефтели куриные с томатным соусом	100/20	16,8	21,9	11,8	350,76	411.1
	Макаронные изделия отварные	180	6,8	0,81	35,16	175,63	291
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	20,7	84,4	508
	Хлеб ржаной	30	2	0,36	10,02	56,1	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	14,9	75,8	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		925	31,84	30,66	109,91	894,39	
ПОЛДНИК	Морс лимонный	200	0,18	0,02	20,6	83,1	510.1
	Пирожки печеные из слоеного теста с картофельным фаршем	100	6,6	7,86	40,12	256,88	543.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,78	7,88	60,72	339,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1775	53,29	69,24	260,03	1927,86	

Возрастная категория 12 лет и старше

Меню приготавливаемых блюд

Присем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2 Неделя 1							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	9,6	14,75	44,37	349,25	250
	Булочка с корицей	100	8,6	6,1	53	325,4	563,1
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	15,2	61	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,3	20,85	112,57	735,65	
ОБЕД	Икра кабачковая (промыш. пр-ва)	100	1,97	9,23	7,98	123,45	115
	Свекольник	250/15	3,65	7,1	16,6	144,9	131
	Рыба под маринадом	100/20	22,9	16,28	19,4	248,2	343,1
	Картофельное пюре	180	3,84	7,92	19,56	165,6	429
	Компот из с/м ягод	200	0,26	0,2	19,62	80,04	511,1
	Хлеб ржаной	30	2	0,36	10,02	56,1	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	14,9	75,8	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		895	36,99	41,33	108,08	894,09	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	1,4	0	29	122	503
	Пирожки печенье из сдобного теста с капустным фаршем	100	6,02	6,75	32,93	212,28	543,2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,42	6,75	61,93	334,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1745	62,71	68,93	282,58	1964,02	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3 Неделя 1							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со стуженкой	240/10	38,4	40,32	38,24	680	313.1
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	112
	Чай с сахаром	200	0,05	0	7,5	30	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	38,85	40,72	55,54	757	
ОБЕД	Свекла отварная	100	1,59	5,47	8,3	89	50
	Суп картофельный с рисом	250/15	3,22	5,8	19	141,6	147.1
	Котлеты куриные, припущенные с томатным соусом	100/20	15,24	12	11,45	211,22	412.1
	Каша из гороха с маслом	180	16,8	5,28	34,2	253	418
	Напиток витаминизированный	200	0,68	0,28	16,6	71,8	519.1
	Хлеб ржаной	30	2	0,36	10,02	56,1	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	14,9	75,8	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		925	41,9	29,43	114,47	898,52	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	516.1
	Булочка с кокосовой стружкой	100	8,6	6,1	53	352,5	563.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	14	11,1	74,6	510,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1775	94,75	81,25	244,61	2166,02	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 12 лет и старше

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4 Неделя 1							
	Огурцы соленые	100	0,8	0,1	1,7	13	107
	Митбол курино-овощные с соусом	100/20	15,27	18,06	10,88	268,22	412.3
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	9,5	44,9	306,72	237
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	14,9	75,8	108
	Чай с сахаром и с/м ягоды	200	0,1	0,1	17	80	493.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	28,86	28	89,38	743,74	
	Морковь отварная	100	1,59	5,47	8,3	89	50
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250/15	3,07	5,85	19,33	141,95	147
	Рагу из пшны	280	22,08	23,04	25,44	446,8	407
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	20,7	84,4	508
	Хлеб ржаной	30	2	0,36	10,02	56,1	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	14,9	75,8	108
	ИТОГО ЗА ОБЕД		905	31,51	34,96	98,69	894,05
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный, томатный	200	1	0,2	0,3	110	518.1
	Пирожки печенье из слоеного теста с яблоком и конфитуром	100	5,91	5,3	60,75	315,4	542.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,91	5,5	61,05	425,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1835	67,28	68,46	249,12	2063,19	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 12 лет и старше

День 5 Неделя 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Макаронные изделия запеченные с сыром	230/20	11	8,9	50,1	327,25	296
	Булочка с сахаром	100	8,4	5,97	52,06	318	564,1
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	15,2	61	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,5	14,87	117,36	706,25	
	Икра свекольная	100	2,5	5,5	10,79	119,3	119
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250/15	2,12	7,97	8,25	113,7	142
	Плов мясной	280	21,15	21,1	50,1	471,67	406,1
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	16,6	71,8	519,1
	Хлеб ржаной	30	2	0,36	10,02	56,1	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	14,9	75,8	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		905	30,82	35,45	110,66	908,37	
ПОЛДНИК							
	Компот из с/м ягод	200	0,26	0,2	19,62	80,04	511,1
	Рогалик со сгущенкой	100	7,4	6,2	56,2	310,36	564
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,66	6,4	75,82	390,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1755	57,98	56,72	303,84	2005,02	

Меню приготавливаемых блюд

Подростковая категория 12 лет и старше

День 6 Неделя 2

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	270	10,39	15,95	47,92	377,2	250
	Джем	30	0,12	0	12	48,4	95.1
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	111
	Чай с сахаром	200	0,05	0	7,5	30	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	14,31	17,4	93,12	586,6	-
ОБЕД	Икра кабачковая (промыш.пр-ва)	100	1,97	9,23	7,98	123,45	115
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250/15	2,2	8	11,16	125,7	128.1
	Соус Болоньезе	100	15,6	20,78	22	257,26	410.1
	Спагетти отварные с маслом	180	6,8	0,81	35,16	175,63	291
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	20,7	84,4	508
	Хлеб ржаной	30	2	0,36	10,02	56,1	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	14,9	75,8	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		905	31,34	39,42	121,92	898,34	
ПОЛДНИК	Брецель с сахаром	100	6,9	13,03	58,65	379,05	555.2
	Кисель витаминизированный	200	1,4	0	29	122	503
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	8,3	13,03	87,65	501,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1755	53,95	69,85	302,69	1985,99	

Меню приготавливаемых блюд

Подрастающая категория 12 лет и старше

Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7 Неделя 2							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	250	9,75	11,82	44,75	354,5	267
	Булочка с кокосовой стружкой	100	8,6	6,1	53	352,5	563,2
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	15,2	61	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,45	17,92	112,95	768	
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,59	5,47	8,3	89	50
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250/15	2,67	7,25	15,63	138,7	144
	Гуляш из отварного мяса индейки	100	22,2	24,69	2,9	322,63	405,2
	Рис отварной	180	4,44	7,32	40,98	247,92	414
	Компот из с/м ягоды	200	0,26	0,2	19,62	80,04	511,1
	Хлеб ржаной	30	2	0,36	10,02	56,1	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	14,9	75,8	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		905	35,53	45,53	112,35	1010,19	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	516
	Пирог морковный	100	6,68	7,29	21,8	190,46	6/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	12,08	12,29	43,4	348,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1755	66,06	75,74	268,7	2126,65	

Меню приготавливаемых блюд

Подростковая категория 12 лет и старше

Применяется	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8 Неделя 2							
	Омлет натуральный с зел.горошком	210	17,42	27,14	4,68	358,02	302.1
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	112
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	111
	Чай с сахаром и с/м ягоды	200	0,1	0,1	17	80	493.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20,92	28,8	52,04	589,82	
	Икра свекольная	100	2,5	5,5	10,79	119,3	119
	Рассолыник ленинградский на курином бульоне	250/15	2,42	8,25	16,76	151,95	134.1
	Жаркое из птицы	280	22,08	23,04	25,44	446,8	407.1
	Морс из с/м ягод	200	0,26	0,2	19,62	80,04	511.2
	Хлеб ржаной	30	2	0,36	10,02	56,1	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	14,9	75,8	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		905	31,63	37,59	97,53	929,99	
	Пирожки печенье из слоеного теста с яблоком и конфитуром	100	5,91	5,3	60,75	315,4	542.1
	Сок фруктовый, плодовый, ягодный, томатный	200	1	0,2	0,3	110	518.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,91	5,5	61,05	425,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1755	59,46	71,89	210,62	1945,21	

Подрастающая категория 12 лет и старше

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

День 9 Месяца 2

ЗАВТРАК	Каша гречневая с молоком	250	11,45	16,1	40,75	353,7	248
	Булочка с кунжутом	100	8,6	6,1	53	325,4	563,3
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	15,2	61	494
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	20,15	22,2	108,95	740,1	

ОБЕД	Морковь отварная	100	1,59	5,47	8,3	89	50
	Суп - лапша на курином бульоне	250/15	2,95	5,75	19,06	140,2	158
	Голубцы ленивые с соусом	100/20	11,54	19,28	22,89	231,8	372,1
	Каша пшеничная	180	7,7	8,3	46,27	291,53	243
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	20,7	84,4	508
	Хлеб ржаной	30	2	0,36	10,02	56,1	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	14,9	75,8	108
ИТОГО ЗА ОБЕД	925	28,55	39,4	142,14	968,83		

ПОЛДНИК	Компот из с/м ягоды	200	0,26	0,2	19,62	80,04	511,1
	Плошка Московская	100	7,45	12,95	60,09	388,3	564,1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	7,71	13,15	79,71	468,34		

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1775	56,41	74,75	330,8	2177,27	
-----------------------	-------------	--------------	--------------	--------------	----------------	--

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 12 лет и старше

День 10 Неделя 2

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	180	6,8	0,81	35,16	175,63	291	
	Гуляш из отварного курицы	100	22,2	24,69	2,9	322,63	405,1	
	Огурцы соленые	100	0,8	0,1	1,7	13	107	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	14,9	75,8	108	
	Чай с сахаром	200	0,05	0	7,5	30	493	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	32,22	25,84	62,16	617,06		
ОБЕД	Свекла отварная	100	1,59	5,47	8,3	89	50	
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250/15	2,12	7,97	8,25	113,7	142	
	Горелки куриные с томатным соусом	100/20	16,8	21,9	11,8	350,76	411,1	
	Картофельное пюре	180	3,84	7,92	19,56	165,6	429	
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	16,6	71,8	519,1	
	Хлеб ржаной	30	2	0,36	10,02	56,1	109	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	14,9	75,8	108	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		925	29,4	44,14	89,43	922,76	
	ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	1,4	0	29	122	503
		Ватрушка с повидлом	100	5,92	2,82	67,99	322	540
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,32	2,82	96,99	444		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1835	68,94	72,8	248,58	1983,82		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17760	640,83	709,63	2701,57	20345,05		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1776	64,083	70,963	270,157	2034,505		