

Согласовано
Директор МАОУ СОШ №122
Е.Ф. Косолапова



ООО «БЫТ-СЕРВИС»



Утверждаю
С.Н. Захаров

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ весна-лето

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	Калории	№ рецепта	Цена
--------------------	---------------	------	------	------	---------	-----------	------

День 1

Завтрак 7-11 лет

БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	6,8	9,6	10,5	151,9	№63/СБ 2018	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,2	7,7	37,2	243,6	№253/СБ 2013	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10	40,2	№457/СБ 2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	9,5	47,2	№108/СБ 2013	
ПРЯНИК	1шт	1,8	13,8	28,1	243,5	№589/СБ 2013	
Итого	510	16,4	31,3	95,4	726,4		

Обед 7-11 лет

САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,6	6,1	8,3	96,7	№9/СБ 2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	13,2	8,2	15	187,1	№116/СБ 2018	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	15,3	15,2	13,7	254	№347/СБ 2018	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	4,5	10,2	24,2	206,9	№195/СБ 2013	
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,7	0,1	1,5	9,3	№497/СБ 2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,1	8,9	44,2	№109/СБ 2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,7	0,6	28,6	141,6	№108/СБ 2013	
Итого	900	41,6	40,5	100,2	939,8		

День 2

Завтрак 7-11 лет

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	5,8	7,8	10,5	130,9	№93/СБ 2013	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/30	45,7	15,2	51,4	473,6	№279/СБ 2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		10,3	41,4	№459/СБ 2018/	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,4	19	94,4	№108/СБ 2013	
Итого	517	54,8	23,4	91,2	740,3		

Обед 7-11 лет

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,9	3,1	5	50,9	№50/СБ 2013	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С ГРЕНКАМИ	200/10	12,6	7,3	25,1	218,1	№144/СБ2013	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	240	22,3	29,1	35,9	495,1	№406/СБ 2013	

КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,1	0,1	20,2	86,7	№494/СБ 2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20г	1,6	0,1	8,9	44,2	№109/СБ 2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,4	19	94,4	№108/СБ 2013
Итого	770	41,7	40,1	114,1	989,6	

День 3

Завтрак 7-11 лет						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	5,1	8,3	7,9	123,2	№63/СБ 2018
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,3	7,1	39	253,8	№256/СБ 2013
ЧАЙ КАРКАДЕ	200			15	60,1	№461/СБ 2018
ФРУКТ СВЕЖИЙ	1 шт	1,8	0,4	16,2	86	№82/СБ 2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	9,5	47,2	№108/СБ 2013
Итого	685	16,8	16	87,6	570,3	

Обед 7-11 лет						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПР. ПРОИЗВОД)	60	1,1	5,3	4,6	71,4	№115/СБ 2013
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	12,4	11,7	10,3	189	№95/СБ 2018
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ / МИНТАЙ	90	16,5	6	6,5	146,5	№337/СБ 2013
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,3	6,7	22,4	163,5	№377/СБ 2018
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	28,1	115,2	№494/СБ 2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,7	0,6	28,6	141,6	№108/СБ 2013
Итого	820	38,5	30,4	100,5	827,2	

День 4

Завтрак 7-11 лет						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1шт	7,6	6,9	0,4	94,3	№300/СБ 2013
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	3,8	5,1	16,9	128,7	№213/СБ 2018
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	14,8	94	№465/СБ 2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	9,5	47,2	№108/СБ 2013
ПРЯНИК	1ШТ	1,8	13,8	28,1	243,5	№589/СБ 2013
Итого	515	17,7	28,5	69,7	607,7	

Обед 7-11 лет						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	1,1	5	6,8	76,4	№47/СБ 2018
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	15,2	11,8	13,9	223,1	№157/СБ 2013
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	16,5	17,8	13,1	279,4	№348/СБ 2018
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150/5	2,9	5,3	24	155,5	№152/СБ 2018

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	12	48,8	№486/СБ 2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,1	8,9	44,2	№109/СБ 2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,7	0,6	28,6	141,6	№108/СБ 2013
Итого	855	42,1	40,7	107,3	969	

День 5

Завтрак 7-11 лет

БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	6,8	9,6	10,5	151,9	№63/СБ 2018
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,5	8,2	37,5	258	№258/СБ 2013
КАКАО СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200			9,2	37	№498/СБ 2013
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	100	4	1,5	14,3	86,7	№517/СБ 517
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	9,5	47,2	№108/СБ 2013
Итого	565	20,9	19,5	81	580,8	

Обед 7-11 лет

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	60	1	3,9	7,1	67,9	№73/СБ 2013
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,4	7,4	13,1	149,1	№123/СБ 2018
БИТОЧКИ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ	90	15	14,4	10,4	232,7	№372/СБ 2018
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	6,2	36	221,9	№256/СБ 2018
КОМПОТ И СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4		21,8	89,1	№495/СБ 2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,1	8,9	44,2	№109/СБ 2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,4	19	94,4	№108/СБ 2013
Итого	760	34,1	32,4	116,3	899,3	

День 6

Завтрак 7-11 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО ОГУРЦЫ	60	0,4	3,7	1,2	39,2	№148/СБ 2018
КНЕЛИ И КУР С РИСОМ	90	13,3	13,4	4,5	192,4	№411/СБ 2013
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,3	6,7	22,4	163,5	№377/СБ 2018
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,1	40,2	№457/СБ 2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,7	0,6	28,6	141,6	№108/СБ 2013
Итого	560	21,7	24,4	66,8	576,9	

Обед 7-11 лет

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,9	3,1	5,0	50,9	№50/СБ 2013
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ	200/20	12,8	8,4	25,7	231,3	№135/СБ 2018

ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	90	13,1	15,1	5,7	210,7	№372/СБ 2013
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	9,6	9,7	32,1	253,9	№386/СБ 2018
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	19,6	83,8	№496/СБ 2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,1	8,9	44,2	№109/СБ 2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,4	19	94,4	№108/СБ 2013
Итого	760	41,9	37,1	116	969,2	

День 7

Завтра 7-11 лет						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1шт	7,6	6,9	0,4	94,3	№300/СБ 2013
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	220	6,8	8,5	40,9	267,9	№253/СБ 253
КАКАО СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	3,5	2,9	15	100,4	№498/СБ 2013
ХЛЕ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,4	19	94,4	№108/СБ 108
Итого	510	21,1	18,7	75,3	557	

Обе 7-11 лет						
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	0,7	3,7	3,5	51,3	№9/СБ 2018
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	9,9	9,3	14	173,7	№100/СБ 2018
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ/ФИЛЕ	240	29	35,8	27,8	550,1	№407/СБ 2013
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	28,1	115,2	№494/СБ 2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,1	8,9	44,2	№109/СБ 2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,7	0,6	28,6	141,6	№108/СБ 2013
Итого	780	46,4	49,6	110,9	1076,1	

День 8

Завтрак 7-11 лет						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	6,8	9,6	10,5	151,9	№63/СБ 2018
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	12,9	5,4	13,3	154,7	№345/СБ 2013
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	6,2	36	221,9	№256/СБ 2018
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		10,3	41,4	№459/СБ 2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,4	19	94,4	№108/СБ 2013
Итого	532	28,5	21,6	89,1	664,3	

Обе 7-11 лет						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	60	0,5	0,1	1,7	9,8	№148/СБ 2018
ПОРЦИОННО ПОМИДОРЫ						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.	250/5	12,1	11,6	11,8	192,2	№117/СБ 117
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО- СТРОГОНОВСКИ	90	19,4	12,7	6,9	206,3	№398/СБ 2013
РИС ОТВАРНОЙ	150	4,3	11,6	31,9	249,9	№385/СБ 2018

НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	25	103,8	№496/СБ 2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,1	8,9	44,2	№109/СБ 2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,4	19	794,4	№108/СБ 2013
Итого	810	41,1	36,5	110,4	917,6	

День 9

Завтрак 7-11 лет

ГРЕБЕШОК ИЗ ДРОЖЕВОГО ТЕСТА	80	6,4	6,1	51,1	284,8	№573/СБ 2013
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,3	7,2	38,5	248,1	№255/СБ 2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	14,8	93,9	№465/ЕСТН2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	9,5	47,2	№108/СБ 2013
Итого	500	18,2	16	113,9	674	

Обед 7-11 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО ОГУРЦЫ	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№148/СБ 2018
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ	200/5	10,3	12,8	14,1	206,9	№95/СБ 2018
РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	90	14,4	5,2	6,6	131	№296/СБ 2018
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,3	6,7	22,4	163,5	№377/СБ 2018
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0,0	21,8	89,1	№495/СБ 2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,1	8,9	44,2	№109/СБ 2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,7	0,6	28,6	141,6	№108/СБ 2013
Итого	780	35,1	25,5	103,5	783,1	

День 10

Завтрак 7-11 лет

КАША "ДРУЖБА"	200	8,4	12,2	39,5	296,1	№226/СБ 2018
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	5,1	8,3	7,9	123,2	№63/СБ 2018
КАКАО СО СГУЩ. МОЛОКОМ	200	3,5	2,9	15	100,4	№498/СБ 2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	9,5	47,2	№108/СБ 2013
ПРЯНИК	1ШТ	1,8	13,8	28,1	243,5	№589СБ 2013
Итого	500	20,4	37,4	100	810,4	

Обед 7-11 лет

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	2,0	4,9	4,6	70,1	№55/СБ 2013
СУ-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	12,9	10,1	13,3	196,2	№135/СБ 2018
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	90	14,8	13,4	10,5	221,9	№386/СБ 2018
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	9,6	9,7	32,1	253,9	№386/СБ 2018
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	12	48,8	№486/СБ 2018

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,4	19	94,4	№108/СБ 2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,1	8,9	44,2	№109/СБ 2013
Итого	810	44,2	38,7	100,4	929,5	

День 11

Завтрак 7-11 лет

СЫ ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)20Г	20	5,1	5,2		67,5	№75/ЕСТН2018
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	20,6	25,2	3,2	321,9	№268/СБ 2018
ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,5	1,3	2,5	27,3	№457/СБ 2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,4	19	94,4	№108/СБ 2013
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,2	7,5	38	№82/СБ 2018
Итого	510	29,6	32	22,1	498,9	

Обед 7-11 лет

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	3,7	1,8	42,7	№18/СБ 2018
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ	200/8	9,9	9,4	9,8	157,7	№95/СБ 2018
МЯСО ТУШЕНОЕ	90	10,8	28,5	2,5	309,6	№363/СБ 2013
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	9,2	7,4	41,7	269,8	№202/СБ 2018
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,1	0,1	20,2	86,7	№494/СБ 2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,2	17,8	88,5	№10/СБ 2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	9,5	47,2	№108/СБ 2013
Итого	768	36,8	49	108,3	1019,6	

День 12

Завтрак 7-11 лет

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1,7	12,6	9,6	159,4	№93/СБ 2013
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	33,6	10,4	51,1	394,5	№279/СБ 2018
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,5	1,3	12,4	67,1	№465/СБ 2018
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	44,4	№82/СБ2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	9,5	47,2	№108/СБ 2013
Итого	505	38,8	24,9	92,4	712,6	

Обед 7-11 лет

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	1,1	5,0	6,8	76,4	№47/СБ 2018
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ С КРУПОЙ	200	5,6	4,5	18,4	137,8	№108/СБ 2018
РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	11,3	6,0	4,5	118,1	№343/СБ 2013
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,3	6,7	22,4	163,5	№377/СБ 2018
КОМПОТ И ИЗЮМА	200	0,5	0,1	28,1	115,2	№494СБ 2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	9,5	47,2	№108/СБ 2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,1	8,9	44,2	№109/СБ 2013
Итого	770	25	22,6	98,6	702,4	