«Утверждаю»
Директор ООО "СОШ с. Заветное"
_____ Ю. А. Мармышева
«01» сентября 2023года

«Утверждаю»
Директор ООО "Успехъ"
_____ Н. В. Фролова
«____»_____2023года

Меню приготовляемых блюд
от 12 лет и старше

Меню приготавливаемых блюд возрастная категория (платно 100руб.)

Наименование бдюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
		Б	Ж	У		
день1						
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	200	9,5	7,5	65,0	366,0	171
Батон	40	1,0	0,2	20,0	84,0	576
Сыр порционный	20	5,2	5,4	0,0	70,0	15
Котлета куриная с соусом красным	110	7,5	8,5	3,5	120,5	296/422
Чай с сахароми лимоном	210	0,4	0,0	10,2	36,0	376
Итого завтрак:	**580**	**24**	**22**	**99**	**677**	
Обед						
Овощи натуральные сезонные	60	0,0	0,0	1,8	6,0	70,71
Суп-лапша на курином бульоне	250	2,60	5,50	35,00	180,00	113
Жаркое по- домашнему с мясом	260	23,3	23,3	43,8	475,6	259
Кондитерское изделие	60	3,4	4,0	21,0	126,0	пр
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
Итого обед:	**870**	**32,1**	**32,9**	**144,2**	**972,1**	
Итого за день		**55,7**	**54,5**	**242,9**	**1648,6**	

день2						
Завтрак						
Макароны отварные	200	7,2	7,7	44,0	272,0	202
Фрикадельки мясные "деревенские" в соусе красном	110	8,08	9,08	7,10	145,00	280/422
Кондитерское изделие	60	3,4	9,7	42,0	240,0	пр
Хлеб пшеничный	40	2,0	0,0	19,4	92,4	573
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,0	38,0	377
Итого завтрак:	**610**	**20,9**	**26,5**	**122,5**	**787,4**	
Обед						
Икра овощная	60	1,2	4,3	6,3	68,7	75,74
Суп гороховый на м/к бульоне	250	10,8	8,5	25,0	220,2	102
Пельмени отварные с молочным соусом	250	18,0	22,0	45,0	405,0	391/327
Компот из свежемороженных ягод	200	0,17	0,04	25,0	98,5	491
Кондитерское изделие	60	3,4	4,0	21,0	126,0	пр
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
Итого обед:	**860**	**36,1**	**38,8**	**141,2**	**1006,9**	
Итого за день		**57,0**	**65,3**	**263,7**	**1794,3**	

день3						
Завтрак						
Рис отварной	180	5,57	7,90	46,93	281,10	171
Азу по татарски	100	10,0	14,0	10,4	206,0	147
Булочка закусочная	70	6,0	2,0	40,0	186,0	436
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	574
Чай фруктовый с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
Итого завтрак:	**570**	**22,7**	**23,9**	**115,6**	**751,4**	
Обед						
Икра кабачковая	60	1,7	4,7	7,0	63,2	73; 73.1
Суп с клецками на м/к бульоне	250	10,00	10,00	25,00	215,00	108
Картофельное пюре/ картофель с молоком	180	6,5	11,0	39,0	252,0	127/128
Котлета мясная по "домашнему" с соусом красным	110	9,2	7,7	12	170	271/422
Булочка закусочная	70	6,0	2,0	40,0	186,0	436
Компот из сухих яблок	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
Итого обед:	**910**	**36,2**	**35,5**	**165,6**	**1070,7**	
Итого за день		**59,0**	**59,4**	**281,2**	**1822,1**	
день 4						
Завтрак						
Блины с (соусом в ассортименте)	180/40	16,0	17,6	40,0	400,8	397/326,334
Фрукт сезонный	130	2,1	0,5	24,0	108,5	пр
Бутерброт горячий с сыром	50	3,2	3,5	12,0	140,0	7
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
Итого завтрак:	**600**	**21,5**	**21,6**	**85,1**	**685,3**	
Обед						
Овощи натуральные сезонные	60	0,0	0,0	1,2	4,8	70,71
Борщ с капустой,картофелем на м/к бульоне	250	10,6	11,9	12,5	201,0	82
Каша гречневая рассыпчатая	180	6,9	5,3	43,5	249,3	171
Люля-кебаб с красным соусом	110	6,50	14,00	30,00	300,00	290
Кисель	200	0,27	0,10	25,6	108,2	484
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	574

Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
Итого обед:	**840**	**26,8**	**31,3**	**131,7**	**951,8**	
Итого за день		**48,2**	**52,9**	**216,8**	**1637,1**	
день 5						
Завтрак						
Пельмени отварные с молочным соусом	250	11,4	8,4	40,0	281,2	391/327
Батон	40	1,0	0,2	20,0	84,0	576
Фрукт сезонный	100	1,8	0,3	44,0	185,0	пр
Чай с сахаром лимоном	200	0,2	0,0	10,0	38,0	377
Итого завтрак:	**590**	**14,4**	**8,9**	**114,0**	**588,2**	
Обед						
Салат из капусты (сезонный)	60	0,7	1,2	2,8	29,0	45,46,47
Рассольник Ленинградский на м/к бульоне со сметаной	250	7,80	10,10	28,00	240,00	96
Картофель тушенный	180	9,2	10,2	10,1	167,0	172
Тефтели " мясные" с соусом красным	110	9,2	8,7	10,1	132,5	279/422
Булочка с помадкой	50	6,3	6,3	30,8	205,1	294
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
Итого обед:	**890**	**36,0**	**36,6**	**124,4**	**958,1**	
Итого за день		**50,4**	**45,5**	**238,4**	**1546,3**	
день 6						
Завтрак						
Омлет натуральный	200	20,0	20,0	10,0	300,0	212
Масло/сыр	20	14,00	18,00	15,00	285,00	280

Батон	20	1,0	1,0	6,4	38,6	576
Фрукт сезонный	130	3,0	1,2	28,0	110,0	пр
Чай фруктовый с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
Итого завтрак:	**570**	**38,1**	**40,2**	**68,5**	**769,6**	
Обед						
Овощи натуральные сезонные	60	0,0	0,0	4,0	16,0	70,71
Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	250	10,0	10,6	39,4	305,0	88
Гуляш из отварного мяса	100	12,0	15,3	3,6	201,0	246
Макароны отварные	180	2,8	4,0	36,0	213,0	202
Компот из свежемороженных ягод	200	0,17	0,04	24,1	98,5	491
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
Итого обед:	**830**	**27,5**	**30,0**	**126,0**	**922,0**	
Итого за день		**65,6**	**70,2**	**194,5**	**1691,6**	
день 7						
Завтрак						
Сырники с соусом (в ассортименте)	250	16,90	17,30	55,00	443,00	219/326,334
Фрукт сезонный	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Кондитерское изделие	60	3,4	4,0	21,0	126,0	пр
Чай с сахаром лимоном	200	0,2	0,0	10,0	38,0	377
Итого завтрак:	610					
		21,9	**21,6**	**102,0**	**679,3**	
Обед						
Овощи натуральные сезонные	60	0,0	0,0	4,0	16,0	70,71
Суп с макаронными изделиями на м/к бульоне	250	5,10	6,80	26,30	190,00	112
Жаркое по- домашнему с мясом	260	20,0	22,1	43,0	412,0	259
Кондитерское изделие	60	3,4	4,0	21,0	126,0	пр
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
Итого обед:	**870**	**31,3**	**33,0**	**136,9**	**928,5**	
Итого за день		**40,6**	**29,1**	**181,6**	**1238,4**	
день 8						
Завтрак						

Каша гречневая рассыпчатая	200	8,6	9,5	50,0	326,0	171
Котлета куриная с соусом красным	110	7,5	8,5	3,5	120,5	295/422
Кондитерское изделие	60	3,4	4,0	21,0	126,0	пр
Батон с маслом шоколадным	30	2,0	10,0	8,0	130,0	576/14
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
Итого завтрак:	**600**	**21,7**	**32,0**	**91,6**	**738,5**	
Обед						
Икра кабачковая	60	2,7	2,7	6,0	53,2	73; 73.1
Суп гороховый на м/к бульоне	250	10,8	13,0	15,0	349,0	102
Макароны отварные	180	6,5	8,7	39,6	262,7	202
Антрекот с соусом	110	13,4	13,7	0,0	182,0	249/422
Напиток из сушеных фруктов	200	0,70	0,30	18,00	60,00	388
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
Итого обед:	**840**	**36,6**	**38,4**	**97,5**	**995,4**	
Итого за день		**58,3**	**70,5**	**189,1**	**1733,9**	
день 9						
Завтрак						
Пюре гороховое	180	10,3	10,3	28,0	240,0	199
Тефтели " мясные" с соусом красным	110	9,2	10,2	10,1	167,0	279/422
Батон	40	1,0	0,2	20,0	84,0	576
Фрукт сезонный	100	1,8	0,3	44,0	185,0	пр
Чай фруктовый с сахаром	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377
Итого завтрак:	580	**22,6**	**21,1**	**114,4**	**725,7**	
Обед						
Икра овощная	60	1,2	4,3	5,3	58,7	75,74
Суп картофельный с рыбой	250	6,5	7,9	25,0	200,0	122
Пюре гороховое	180	10,3	10,3	28,0	240,0	199
Тефтели " мясные" с соусом красным	110	9,2	8,7	10,1	165,3	279/422
Булочка с помадкой	50	6,3	6,3	30,8	205,1	294
Кисель	200	0,27	0,10	25,6	108,2	484
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
Итого обед:	**890**	**36,27**	**37,60**	**143,65**	**1065,80**	

Итого за день		**58,8**	**58,7**	**258,0**	**1791,5**	
день10						
Завтрак						
Блины с (соусом в ассортименте)	180/40	16,0	17,6	40,0	400,8	397/326,334
Пицца школьная	100,0	6,50	5,00	28,00	205,00	412,413
Фрукт сезонный	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр