



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Профессионал-1»



И. А. Бессольцын




**Меню приготавливаемых блюд
для организации питания учащихся 7-11 лет
на 2023-24 учебный год
(осень-зима)**

04.09.2023 (понедельник)

Выпуск (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед 1-4 класс				
90	<i>Котлета Детская свинина с соусом</i>	75,01	Калорийность-227, Белки-10, Жиры-18, Углеводы-3	41-80
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	0	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-60
30	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	0	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-60
60	<i>Огурцы свежие резанные порционно</i>	14	Калорийность-6, Углеводы-1	9-07
200	<i>Суп крестьянский с крупой</i>	134	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	16-75
150	<i>Каша гречневая вязкая (гарнир)</i>	789	Калорийность-157, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-34	8-00
200	<i>Чай с сахаром</i>	300	Калорийность-56, Углеводы-14	2-93
Итого за Обед 1-4 класс			Калорийность-709, Белки-23, Жиры-26, Углеводы-103	
Обед для льготных категорий				
60	<i>Огурцы свежие резанные порционно</i>	14	Калорийность-6, Углеводы-1	9-07
90	<i>Котлета Детская свинина с соусом</i>	75,01	Калорийность-227, Белки-10, Жиры-18, Углеводы-3	41-80
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	0	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-60
30	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	0	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-60
150	<i>Каша гречневая вязкая (гарнир)</i>	789	Калорийность-157, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-34	8-00
200	<i>Чай с сахаром</i>	300	Калорийность-56, Углеводы-14	2-93
Итого за Обед для льготных категорий			Калорийность-606, Белки-19, Жиры-22, Углеводы-82	67-00

Рассчитатель _____

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
-----------	--------------------	-----------------	---	-------------------

Обед 1-4 класс

150	Макаронные изделия отварные	97	Калорийность-221, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-35	9-57
30	Хлеб пшеничный	0	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-60
30	Хлеб ржано-пшеничный	0	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-60
60	Помидоры свежие резанные порционно	19	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	12-09
200	Борщ с капустой и картофелем	39	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10	16-75
50/50	Гуляш из курицы	437,01	Калорийность-211, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-24	37-21
200	Чай с сахаром	300	Калорийность-56, Углеводы-14	2-93
Итого за Обед 1-4 класс			Калорийность-750, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-115	83-75

Обед для льготных категорий

150	Макаронные изделия отварные	97	Калорийность-221, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-35	9-57
30	Хлеб пшеничный	0	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-60
30	Хлеб ржано-пшеничный	0	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-60
60	Помидоры свежие резанные порционно	19	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	12-09
50/50	Гуляш из курицы	437,01	Калорийность-211, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-24	37-21
200	Чай с сахаром	300	Калорийность-56, Углеводы-14	2-93
Итого за Обед для льготных категорий			Калорийность-665, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-104	67-00

Руководитель _____

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед 1-4 класс				
30	Хлеб пшеничный	0	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-60
30	Хлеб ржано-пшеничный	0	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-60
60	Салат из свежей капусты с растительным маслом	91	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4	12-61
200	Рассольник ленинградский	102,01	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13	16-75
150	Пюре из бобовых с маслом	120	Калорийность-255, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-35	11-44
50/50	Рыба (филе), тушеная в томате с овощами	7 002	Калорийность-132, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-4	34-82
200	Чай с сахаром	300	Калорийность-56, Углеводы-14	2-93
Итого за Обед 1-4 класс			Калорийность-728, Белки-29, Жиры-29, Углеводы-100	83-75
Обед для льготных категорий				
30	Хлеб пшеничный	0	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-60
30	Хлеб ржано-пшеничный	0	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-60
60	Салат из свежей капусты с растительным маслом	91	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4	12-61
150	Пюре из бобовых с маслом	120	Калорийность-255, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-35	11-44
50/50	Рыба (филе), тушеная в томате с овощами	7 002	Калорийность-132, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-4	34-82
200	Чай с сахаром	300	Калорийность-56, Углеводы-14	2-93
Итого за Обед для льготных категорий			Калорийность-631, Белки-28, Жиры-25, Углеводы-87	67-00

Руководитель _____

07.09.2023 (четверг)

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед 1-4 класс				
220	Жаркое по-домашнему	7 010,02	Калорийность-414, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-47	46-99
30	Хлеб пшеничный	0	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-60
30	Хлеб ржано-пшеничный	0	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-60
60	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	30	Калорийность-40, Жиры-4, Углеводы-1	9-56
200	Суп картофельный с клёцками	65	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-10	16-75
200	Напиток из шиповника с/п	267,01	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-19	5-25
Итого за Обед 1-4 класс			Калорийность-745, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-106	83-75

Обед для льготных категорий

220	Жаркое по-домашнему	7 010,02	Калорийность-414, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-47	46-99
30	Хлеб пшеничный	0	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-60
30	Хлеб ржано-пшеничный	0	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-60
60	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	30	Калорийность-40, Жиры-4, Углеводы-1	9-56
200	Напиток из шиповника с/п	267,01	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-19	5-25
Итого за Обед для льготных категорий			Калорийность-675, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-97	67-00

Руководитель _____

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед 1-4 класс				
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	0	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-60
30	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	0	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-60
60	<i>Салат витаминный с маслом растительным</i>	1 006	Калорийность-110, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6	11-51
200	<i>Суп харчо</i>	77,01	Калорийность-138, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-21	16-75
150	<i>Каша пшеничная вязкая (гарнир)</i>	294	Калорийность-153, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-25	4-98
90	<i>Голубцы «урилочка»</i>	191	Калорийность-199, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-13	38-11
200	<i>Кисель</i>	607	Калорийность-41, Углеводы-5	7-20
Итого за Обед 1-4 класс			Калорийность-781, Белки-24, Жиры-29, Углеводы-100	83-75
Обед для льготных категорий				
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	0	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-60
30	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	0	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-60
60	<i>Салат витаминный с маслом растительным</i>	1 006	Калорийность-110, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-6	11-51
150	<i>Каша пшеничная вязкая (гарнир)</i>	294	Калорийность-153, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-25	4-98
90	<i>Голубцы «урилочка»</i>	191	Калорийность-199, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-13	38-11
200	<i>Кисель</i>	607	Калорийность-41, Углеводы-5	7-20
Итого за Обед для льготных категорий			Калорийность-643, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-79	67-00

Руководитель _____

11.09.2023 (понедельник)

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед 1-4 класс				
60	Икра кабачковая г/п	1 046,01	Калорийность-57, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	13-92
200	Суп картофельный с макаронными изделиями котлетки «Геркулес» с соусом	91	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17	16-75
90	Компот из сухофруктов сп	79,03	Калорийность-164, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-11	37-80
200	Хлеб пшеничный	486,01	Калорийность-103, Углеводы-27	5-24
30	Хлеб ржано-пшеничный	0	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-60
30	Хлеб ржано-пшеничный	0	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-60
150	Каша пшённая вязкая (гарнир)	284	Калорийность-168, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-23	4-84
Итого за Обед 1-4 класс			Калорийность-727, Белки-23, Жиры-26, Углеводы-111	83-75
Обед для льготных категорий				
60	Икра кабачковая г/п	1 046,01	Калорийность-57, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	13-92
90	котлетки «Геркулес» с соусом	79,03	Калорийность-164, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-11	37-80
200	Компот из сухофруктов сп	486,01	Калорийность-103, Углеводы-27	5-24
30	Хлеб пшеничный	0	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-60
30	Хлеб ржано-пшеничный	0	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-60
150	Каша пшённая вязкая (гарнир)	284	Калорийность-168, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-23	4-84
Итого за Обед для льготных категорий			Калорийность-631, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-94	67-00

Руководитель _____

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед 1-4 класс				
30	Хлеб пшеничный	0	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-60
30	Хлеб ржано-пшеничный	0	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-60
60	Салат из свежей капусты с растительным маслом	91	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4	12-61
200	Уха со взбитым яйцом с рыбой	72	Калорийность-106, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-10	16-75
150	Каша ячневая вязкая гарнир	174,01	Калорийность-182, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-31	5-73
100	Фрикадельки Петушок с соусом	81,01	Калорийность-173, Белки-6, Жиры-16, Углеводы-43	40-53
200	Чай с сахаром	300	Калорийность-56, Углеводы-14	2-93
Итого за Обед 1-4 класс			Калорийность-705, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-131	83-75
Обед для льготных категорий				
30	Хлеб пшеничный	0	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-60
30	Хлеб ржано-пшеничный	0	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-60
60	Салат из свежей капусты с растительным маслом	91	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4	12-61
150	Каша ячневая вязкая гарнир	174,01	Калорийность-182, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-31	5-73
100	Фрикадельки Петушок с соусом	81,01	Калорийность-173, Белки-6, Жиры-16, Углеводы-43	40-53
200	Чай с сахаром	300	Калорийность-56, Углеводы-14	2-93
Итого за Обед для льготных категорий			Калорийность-599, Белки-15, Жиры-23, Углеводы-121	67-00

Руководитель _____

13.09.2023 (среда)

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед 1-4 класс				
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	0	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-60
30	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	0	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-60
60	<i>Винегрет овощной</i>	1 039	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	10-91
200	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	41	Калорийность-123, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-8	16-75
150	<i>Макаронные изделия отварные</i>	97	Калорийность-221, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-35	10-69
60/30	<i>колобки мясо-картофельные свинина с соусом</i>	74,01	Калорийность-252, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-9	37-27
200	<i>Чай с сахаром</i>	300	Калорийность-56, Углеводы-14	2-93
Итого за Обед 1-4 класс			Калорийность-869, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-100	83-75
Обед для льготных категорий				
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	0	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-60
30	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	0	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-60
60	<i>Винегрет овощной</i>	1 039	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	10-91
150	<i>Макаронные изделия отварные</i>	97	Калорийность-221, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-35	10-69
60/30	<i>колобки мясо-картофельные свинина с соусом</i>	74,01	Калорийность-252, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-9	37-27
200	<i>Чай с сахаром</i>	300	Калорийность-56, Углеводы-14	2-93
Итого за Обед для льготных категорий			Калорийность-746, Белки-19, Жиры-23, Углеводы-92	67-00

Руководитель _____

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед 1-4 класс				
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	0	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-60
30	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	0	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-60
60	<i>Салат из свежих помидоров с растительным маслом</i>	30	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	11-82
200	<i>Рассольник ленинградский</i>	102,01	Калорийность-127, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-13	16-75
220	<i>Капуста тушеная с мясом</i>	8 007,01	Калорийность-322, Белки-10, Жиры-20, Углеводы-34	45-89
200	<i>Чай с лимоном сп</i>	71,01	Калорийность-82, Углеводы-21	4-09
Итого за Обед 1-4 класс			Калорийность-714, Белки-23, Жиры-29, Углеводы-100	83-75
Обед для льготных категорий				
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	0	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-60
30	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	0	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-60
60	<i>Салат из свежих помидоров с растительным маслом</i>	30	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	11-82
220	<i>Капуста тушеная с мясом</i>	8 007,01	Калорийность-282, Белки-10, Жиры-20, Углеводы-14	45-89
200	<i>Чай с лимоном сп</i>	71,01	Калорийность-82, Углеводы-21	4-09
Итого за Обед для льготных категорий			Калорийность-587, Белки-15, Жиры-21, Углеводы-87	67-00

Руководитель _____

15.09.2023 (пятница)

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед 1-4 класс				
200	Суп картофельный с бобовыми	81	Калорийность-104, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-18	16-75
30	Хлеб пшеничный	0	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-60
30	Хлеб ржано-пшеничный	0	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-60
60	Салат из квашенной капусты с растительным	47	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	8-98
220	Плов из курицы с/п	321,01	Калорийность-355, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-40	45-58
200	Компот из сухофруктов с/п	486,01	Калорийность-103, Углеводы-27	7-24
Итого за Обед 1-4 класс			Калорийность-753, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-119	83-75
Обед для льготных категорий				
30	Хлеб пшеничный	0	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-60
30	Хлеб ржано-пшеничный	0	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-60
60	Салат из квашенной капусты с растительным	47	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	8-98
220	Плов из курицы с/п	321,01	Калорийность-355, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-40	45-58
200	Компот из сухофруктов с/п	486,01	Калорийность-103, Углеводы-27	7-24
Итого за Обед для льготных категорий			Калорийность-649, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-101	67-00

Руководитель _____