

Утверждено:
Директор
ООО «Пестовский кондитер»
В. В. Корбан
« 14 » Января 2023 г.



Согласовано:
Директор МАОУ «СШ№1
имени Н.И. Кузнецова» г. Пестово
Н.Н. Кудрявцева
« 04 » Января 2023 г.



Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей 2023-2024 гг.

Меню

Понедельник (День первый)

Наименование блюда	Номер раскладки	Выход в граммах		Белки	Жиры	Углеводы	Калории
		7-11 лет	11-18 лет				
Обед							
Салат из капусты с маслом растительным (капуста, морковь, соль, сахар, масло растительное)	№ 43	60	60	0.7	2.5	4.9	43
Суп картофельный с горохом (бульон говяжий, картофель, горох, лук, морковь, соль)	№ 139	250	250	5.6	5.2	25	195
Коллета куриная (мясо кури, хлеб пшеничный, соль, су хари панировочные)	№ 499	100/100	100/100	17.4	15.4	19.8	298
Греча отварная с маслом сливочным (крупа гречневая, масло сливочное, соль)	№ 508	150	200	4.2/5.2	2.1/2.6	30.4/38	189/236
Сок		200	200	4.4	4.6	26.4	123
Хлеб ржаной		30	30	3.3	0.6	19.2	117
Итого		790	840	35.6/36.6	36.4/41.4	125,7/133.3	965/1012

Меню

Понедельник (День первый)

Наименование блюда	Номер раскладки	Выход в граммах 7-11 лет	Выход в граммах 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из капусты с маслом растительным (капуста, морковь, соевый соус, сахар, растительное)	№ 43	60	60	0.7	2.5	4.9	43
Суп картофельный с горохом (бульон говяжий, картофель, горох, лук, морковь, соль)	№ 139	250	250	5.6	5.2	25	195
Плов (рис, морковь, лук, мясо говядины)	№ 443	150	200	12.9/17.2	6.3/8.4	32.1/42.8	243/324
Чай с сахаром и лимоном	№ 684	200	200	0.3	-	15.2	60
Хлеб ржаной		30	30	3.3	0.6	19.2	117
Итого		690	740	22.8/27.1	14.6/16.7	96,4/107.1	658/739

Меню

Вторник (День второй)

Наименование	Номер раскладки	Выход в граммах 7-11 лет	Выход в граммах 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из свеклы (свекла, масло растительное, яйцо)	№ 50	60	60	0.4	3.1	2.9	40
Рассольник Ленинградский со сметаной (Бульон говяжий, картофель, рис, морковь, лук, огурцы соленные, масло растительное)	№ 132	250	250	2.4	7.8	26	190
Тефтели из говядины (мясо говядины, соль, масло растительное, сухари панировачные, хлеб)	№ 451	115/75	115/75	17.4	15.4	19.8	298
Картофельное пюре	№ 216	150	200	2.6/3.4	0.9/1.2	25.8/32.4	125/166
Напиток клоквенный	№ 700	200	200			9.9	41
Хлеб ржаной		30	30	3.3	0.6	19.2	117
Итого		805	855	26.1/26.9	27.8/28.1	103.6/110.2	811/852

Меню

Вторник (День второй)

Наименование	Номер раскладки	Обед			Калории		
		Выход в граммах 7-11 лет	Выход в граммах 11-18 лет	Белки		Жиры	Углеводы
Рыба под маринадом (филе минтая, лук, морковь а, томатная паста)	№ 377	50/50	50/50	10.9	8.8	7.7	158
Рассольник Ленинградский со сметаной (Бульон говяжий, картофель, рис, морк овь, лук, огурцы соленые, масло растительное)	№ 132	250	250	2.4	7.8	26	190
Тефтели из говядины (мясо говядины, соль, масло растительное, сахари панировачные, хлеб)	№ 451	115/75	115/75	17.4	15.4	19.8	298
Картофельное пюре	№ 216	150	200	2.6/3.4	0.9/1.2	25.8/32.4	125/166
Напиток клюквенный	№ 700	30	30	3.3	0.6	19.2	41
Хлеб ржаной		805	855	25.7/26.5	52.5/52.8	100.7/107.3	771/812
Итого							

Меню

Среда (День третий)

Наименование	Номер раскладки	Выход в граммах		Белки	Жиры	Углеводы	Калории
		7-11 лет	11-18 лет				
Обед							
Салат Степной (картофель, огурцы, горошек, масло растительное)	№ 69	60	60	0.7	2.5	1.1	49
Борщ из свежей капусты со сметаной (Бульон говяжий, капуста, лук, морковь, томатная паста, масло растительное, сметана)	№ 110	250/10	250/10	1.8	6.2	10.4	107
Биточки из говядины с соусом (мясо говядины, хлеб, сухари панировочные, масло растительное)	№ 451	100/100	100/100	17.2	13.8	16.2	264
Рис отварной	№ 351	150	200	2.6/3.4	0.9/1.2	25.8/32.4	125/166
Напиток яблочный	№ 701	200	200	-	-	9.9	41
Хлеб ржаной		30	60	3.3	0.6	19.2	117
Итого		790	840	25.6/26.4	24/24.3	82.6/89.2	703/744

Меню

Среда (День третий)

Наименование	Номер раскладки	Выход в граммах 7-11 лет	Выход в граммах 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Сырники (творог, мука, яйцо)	№ 358	60	60	9.1	7.4	11.3	150.6
Борщ из свежей капусты со сметаной (Бульон говяжий, капуста, лу к, морковь, томатная паста, масло растительное, смета на)	№ 110	250/10	250/10	1.8	6.2	10.4	107
Кура отварная	№ 487	100/50	100/50	1.2	5	0.2	94
Рис отварной	№ 351	150	200	2.6/3.4	0.9/1.2	25.8/32.4	125/166
Чай с сахаром и лимоном	№ 684	200	200	0.3	-	15.2	60
Хлеб ржаной		30	60	3.3	0.6	19.2	117
Итого		790	840	18.3/19.1	20.1/20.4	82.1/88.7	653.6/694

Меню

Четверг (День четвертый)

Наименование	Номер раскладки	Выход в граммах 7-11 лет	Выход в граммах 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Фасолевый (картофель, фасоль, свекла)	№ 57	60	100	0,7/1	2,3/2,4	5,6/9,2	48/60
Суп картофельный с рыбой (Пикша, картофель, морковь, лук, масло растительное)	№ 142	250/17,5	250/17,5	2,4	9,3	21,2	172,5
Шницель из говядины (мясо говядины, соль, масл о растительное)	№ 450	100/100	100/100	17,2	13,8	16,2	264
Макароны отварные	№ 516	150/5	200/5	3,8/5	4,3/5,7	28,5/38	173/230
Сок		200	200			9,3	45
Хлеб ржаной		30	30	3,3	0,6	19,2	117
Итого		790	840	27,4/28,4	30,3/31,7	100/109,5	819,5/876,5

Меню

Четверг (День четвертый)

Наименование	Номер раскладки	Обед				Калории	
		Выход в граммах 7-11 лет	Выход в граммах 11-18 лет	Белки	Жиры		Углеводы
Винегрет с маслом растительным (картофель, морковь, огурцы, свекла, масло растительное)	№ 71	60	100	1	2.4	9.2	60
Суп картофельный с рыбой (Пикша, картофель, морковь, лук, масло растительное)	№ 142	250/17.5	250/17.5	2.4	9.3	21.2	172.5
Печень по-строгановски (печень говяжья, томатная паста, сметана, мука, соль, масло растительное)	№ 431	100/50	100/50	27.2	23.8	10.6	235
Макарони отварные	№ 516	150/5	200/5	3.8/5	4.3/5.7	28.5/38	173/230
Чай с лимоном и сахаром	№ 684	200	200	0.3	-	15.2	60
Хлеб ржаной		30	30	3.3	0.6	19.2	117
Итого		790	840	38/39.2	40.4/41.8	104.3/113.8	817/874

Меню

Пятница (День пятый)

Наименование	Номер раскладки	Выход в граммах 7-11 лет	Выход в граммах 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Рыба под маринадом (рыба, морковь, лук, томатная паста)	№ 377	50/50	50/50	10.9	8.8	7.7	158
Щи из свежей капусты со сметаной (Бульон говяжий, капуста, лу к, морковь, масло растительное, смета на)	№ 124	250/10	250/10	2.4	7.4	21.2	165
Рагу из кури (курица, лук, морков ь, масло растительное, карто фель, соль)	№ 489	125/25	250/60	12.6/25.6	9.8/19.6	19.4/38.8	222/444
Кампот из сухофруктов	№ 639	200	200	0.6	-	31.4	124
Хлеб ржаной		30	60	3.3	0.6	19.2	11
Итого		740	860	29.8/42.4	26.6/36.4	98.9/118.3	786/1008

Меню

Пятница (День пятый)

Наименование	Номер раскладки	Выход в граммах		Белки	Жиры	Углеводы	Калории
		7-11 лет	11-18 лет				
Обед							
Винегрет (свекла, морковь, картофель, лук, огурцы)	№ 74	60	60	1	2.4	9.2	60
Щи из свежей капусты со сметаной (Бульон говяжий, капуста, лук, морковь, масло растительное, сметана)	№ 124	250/10	250/10	2.4	7.4	21.2	165
Рагу из курицы (курица, лук, морковь, масло растительное, картофель, соль)	№ 489	125/25	250/60	12.6/25.6	9.8/19.6	19.4/38.8	222/444
Чай с сахаром и лимоном	№ 684	200	200	0.3		15.2	60
Хлеб ржаной		30	60	3.3	0.6	19.2	11
Итого		740	860	29.8/42.4	26.6/36.4	98.9/118.3	786/1008

Меню

Понедельник (День шестой)

Наименование	Номер раскладки	Выход в граммах 7-11 лет	Выход в граммах 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из капусты (капуста, масло растительное, сахар, соль)	№ 43	60	60	0.7	2.5	4.9	43
Суп картофельный с рыбой (Пикша, картофель, морковь, лук, масло растительное)	№ 142	250/17,5	250/17,5	2.4	9.3	21.2	172
Котлета куриная (мясо курицы, сухари панировочные, хлеб пшеничный)	№ 499	100/100	100/100	17.4	15.4	19.8	298
Греча отварная	№ 508	150	200	4.2/5.2	2.1/2.6	30.4/38	189/236
Чай с лимоном	№ 685	200	200	-	-	14.9	61
Хлеб ржаной	-	30	30	3.3	0.6	19.2	117
Итого		790	840	32.4/33.4	34.5/35	121.9/129.5	942/989

Меню

Понедельник (День шестой)

Наименование	Номер раскладки	Выход в граммах 7-11 лет	Выход в граммах 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из капусты (капуста, масло растительное, сахар, соль)	№ 43	60	60	0.7	2.5	4.9	43
Суп картофельный с рыбой (Пикша, картофель, морковь, лук, масло растительное)	№ 142	250/17,5	250/17,5	2.4	9.3	21.2	172
Котлета куриная (мясо курицы, сухари панировочные, хлеб пшеничный)	№ 499	100/100	100/100	17.4	15.4	19.8	298
Капуста тушеная (капуста, морковь, л ук, томатная паста)	№ 214	150	200	3.4/4.6	6.3/8.4	32.1/42.8	243/324
Чай с сахаром и лимоном	№ 685	200	200	-	-	14.9	61
Хлеб ржаной	-	30	30	3.3	0.6	19.2	117
Итого		790	840	12.4/14.4	19.6/22	118.1/135.4	761/883

Меню

Вторник (День седьмой)

Наименование	Номер раскладки	Выход в граммах 7-11 лет	Выход в граммах 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат фасольный (фасоль, картофель, свекла)	№ 57	60	60	0.7	2.3	5.6	48
Суп картофельный с горохом (Бульон, картофель, горох, мо рковь, лук, масло растительное)	№ 139	250	250	5.6	5.2	25	195
Котлета рыбная с соусом (пикша, хлеб, сухари панировочные)	№ 388	100/50	100/50	10	5	11	133
Картофельное пюре	№ 520	150	200	2.6/3.2	0.9/1.1	25.8/32.2	125/156
Напиток клубничный	№ 700	200	200	-	-	9.9	41
Хлеб ржаной	-	30	30	3.3	0.6	19.2	117
Итого		790	840	22.2/22.8	14/14.2	96.5/102.9	659/690

Меню

Вторник (День семьмой)

Наименование	Номер раскладки	Выход в граммах 7-11 лет	Выход в граммах 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат фасоловый (фасоль, картофель, свекла)	№ 57	60	60	0.7	2.3	5.6	48
Суп картофельный с горохом (Бульон, картофель, горох, мо рковь, лук, масло растительное)	№ 139	250	250	5.6	5.2	25	195
Гуляш из говядины (мясо говядины, томатная паста, растительное масло, лук, мука)	№ 437	100/125	100/125	17.2	13.8	16.2	264
Картофельное пюре	№ 520	150	200	2.6/3.2	0.9/1.1	25.8/32.2	125/156
чай с сахаром и лимоном	№ 685	200	200	-	-	14.9	61
Хлеб ржаной	-	30	30	3.3	0.6	19.2	117
Итого		790	840	29.4/30.2	22.8/23.1	106.7/113.3	810/851

Меню

Среда (День восьмой)

Наименование	Номер раскладки	Выход в граммах 7-11 лет	Выход в граммах 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат рыбный с маслом растительным (картофель, огурцы, рыба, масло растительное)	№ 65	60	60	0.8	3.5	1.1	50.5
Борщ из свежей капусты со сметаной (Бульон говяжий, капуста, мо рковь, лук, томатная паста, масло растительное, смета на)	№ 110	250/10	250/10	1.8	6.2	10.4	107
Голубцы (говядина, капуста, л ук, томатная паста, морковь, масл о растительное)	№ 485	216	324	9.8/14.7	9/13.4	10.8/16.2	168/256
Напиток яблочный	№ 701	200	200	-	-	9.9	41
Хлеб ржаной	-	30	30	3.3	0.6	19.2	117
Итого	-	756	864	14.5/19	15.9/19.2	38.8/41.3	394.5/466.6

Меню

Среда (День восьмой)

Наименование	Номер раскладки	Выход в граммах 7-11 лет	Выход в граммах 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат рыбный с маслом растительным (картофель, огурцы, рыба, масло растительное)	№ 65	60	60	0.8	3.5	1.1	50.5
Борщ из свежей капусты со сметаной (Бульон говяжий, капуста, мо рковь, лук, томатная паста, масло растительное, смета на)	№ 110	250/10	250/10	1.8	6.2	10.4	107
Гуляш из курицы (кура, мука, лук, тома тная паста, масло растительное)	№ 488	100/75	100/75	3.8/5	4.3/5.7	25.8/38	173/230
Рис отварной	№ 351	150	200	2.6/3.4	0.9/1.2	25.8/32.4	125/166
Напиток яблочный	№ 701	200	200	-	-	9.9	41
Хлеб ржаной	-	30	30	3.3	0.6	19.2	117
Итого		790	840	37.5/38.7	21.2/22.5	73.9/83.4	752.5/809.5

Меню

Четверг (День девятый)

Наименование	Номер раскладки	Выход в граммах 7-11 лет	Выход в граммах 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат Степной (картофель, огурцы, горошек, масло растительное)	№ 69	60	60	0.7	2.5	1.1	49
Рассольник (Бульон говяжий, картофель, лук, морковь, рис, ог урцы солёные, масло растительное, смет на)	№ 132	250/10	250/10	2.4	7.8	26	190
Биточки из говядины с соусом (мясо говядины, хлеб, суха ри панировочные, масл о растительное)	№ 451	100/100	100/100	17.2	13.8	16.2	264
Макарони отварные	№ 516	150	200	3.8/5	4.3/5.7	25.8/38	173/230
Сок		200	200	4.4	4.6	26.4	123
Хлеб ржаной	-	30	30	3.3	0.6	19.2	117
Итого		790	840	31.8/33	33.6/35	117.4/126.9	916/976

Меню

Четверг (День девятый)

Наименование	Номер раскладки	Выход в граммах 7-11 лет	Выход в граммах 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат Степной (картофель,огурцы, горошек,масло растительное)	№ 69	60	60	0.7	2.5	1.1	49
Рассольник (Бульон говяжий,картофель, лук,морковь,рис,ог урцы солёные,масло растительное,смета на)	№ 132	250/10	250/10	2.4	7.8	26	190
Плов (говядина,лук,морк овь,рис)	№ 443	150	200	12.9/17.2	6.3/8.4	32.1/42.8	243/324
Чай	№ 684	200	200	0.3	-	15.2	60
Хлеб ржаной	-	30	30	3.3	0.6	19.2	117
Итого		700	750	19.6/23.9	17.2/19.3	93.6/104.3	659/740

Меню

Пятница (День десятый)

Наименование	Номер раскладки	Выход в граммах 7-11 лет	Выход в граммах 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Винегрет с маслом растительным (картофель, морковь, огурцы, свекла, масло растительное)	№ 74	60	60	1	2.4	9.2	60
Суп с курой (картофель, кура, морковь, лук, масло растительное, рис)	№ 149	250/10	250/10	5.4	5.4	28.8	187
Котлета говяжья с соусом (мясо говядины, хлеб пшеничный, соль, сухари панировочные)	№ 451	100/100	100/100	17.2	13.8	16.2	264
Картофельное пюре	№ 216	150	200	2.6/3.4	0.9/1.2	25.8/32.4	125/166
Напиток клюквенный	№ 700	200	200	-	-	9.9	41
Хлеб ржаной		30	30	3.3	0.6	19.2	117
Итого		790	840	29.5/30.3	23.1/23.4	109.1/115.7	794/835

Пятница (День десятый)

Наименование	Номер раскладки	Выход в граммах		Белки	Жиры	Углеводы	Калории
		7-11 лет	11-18 лет				
Обед							
Сырники (творог, мука, яйцо)	№ 358	60	60	9.1	7.4	11.3	150.6
Суп с курой (картофель, кура, морковь, лук, масло растительное, рис)	№ 149	250/10	250/10	5.4	5.4	28.8	187
Печень по-строгановски (печень говяжья, томатная паста, сметана, мука, соль, масло растительное)	№ 431	100/50	100/50	13.6	11.9	5.3	188
Картофельное пюре	№ 216	150	200	2.6/3.4	0.9/1.2	25.8/32.4	125/166
Чай с сахаром и лимоном	№ 684	200	200	0.3	-	15.2	60
Хлеб ржаной		30	30	3.3	0.6	19.2	117
Итого		790	840	34.3/35.1	26.2/26.5	105.6/112.2	827.6/868.6