

"Согласовано"

Директор

И.В. Давыдова
И.В. Давыдова

Генеральный директор ООО "Ланч"

В.В. Лешенок
В.В. Лешенок



Меню основного организованного питания
учащихся средних образовательных учреждений г. Калининграда и Калининградской области
возрастная категория от 12 лет и старше

По рекомендации СанПиН 2.3.12.4.3590-20
Возрастная градация: 12 лет и старше; 60-75% от суточного рациона

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				

01 день понедельник

Завтрак															
1	Каша овсяная молочная с маслом 1/250	1694	250	8,138	10,344	36,099	270,039	0,170	1,381	0,051	1,275	158,369	221,816	64,618	1,528
2	Бутерброд ГОРЯЧИЙ с отварным мясом тпицы и сырлом 30/30/15	1713	75	16,175	10,622	15,767	223,366	0,157	0,855	0,032	0,200	155,150	161,520	56,602	1,672
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	-/-	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
4	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого:			555	27,927	22,777	86,994	664,682	0,450	3,021	0,097	1,540	393,492	438,271	143,560	4,394

Обед															
1	Винегрет овощной 1/100	1809	100	1,286	8,132	7,909	109,968	0,047	10,120	0,311	3,660	23,086	42,956	19,488	0,869
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442	250	5,122	8,689	10,351	140,095	0,068	29,068	0,215	2,495	57,768	50,042	24,635	1,149
3	Бигочек мясной запеченный в соусе 1/100	1815	100	14,190	19,682	16,216	298,761	0,405	1,020	0,032	3,711	16,927	98,068	15,580	0,997
4	Макаронны отварные с маслом 1/180	1669 (СР №309)	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
5	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027				18,900	17,420	7,380	0,448
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			860	32,271	42,521	138,051	1 063,974	0,845	40,208	0,583	12,106	146,468	319,313	103,847	6,771

Полдник

1	Печенье весовое 1/50	-/-	50	2,100	2,800	32,650	164,200	0,065				13,000	42,000	15,000	0,700
2	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116 (СР №389)	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
3	Фрукты свежие по сезону (в) 1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
Итого:			380	3,075	3,250	69,475	319,452	0,154	54,120		0,318	50,500	67,500	31,500	2,575
Всего:				63,273	68,548	294,520	2 048,108	1,448	97,349	0,680	13,963	590,460	825,084	278,907	13,740

02 день вторник

Завтрак

1	из моркови с маслом 1/50	1801 (СР № 59)	50	0,598	2,044	3,354	34,204	0,028	2,300	0,920	1,064	13,730	25,548	17,573	0,332
2	Гуляш мясной 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,450		1,055	11,223	102,993	15,233	0,922
3	Рис отварной с маслом 1/180	1700	180	4,536	5,198	49,228	261,834	0,215		0,025	0,567	49,536	209,891	77,101	1,392
4	Какао с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого:			550	25,304	26,918	91,780	710,591	0,840	4,050	0,965	2,749	202,036	441,573	145,706	4,313

Обед

1	Салат из свежей капусты с Морковью и яблоками 1/100	1829 (СР № 46)	60	1,276	4,148	7,236	71,380	0,034	26,400	0,400	1,932	36,180	29,815	17,905	0,912
2	Суп гороховый на бульоне 1/250	1764	250	9,197	8,289	19,656	190,015	0,236	11,553	0,207	2,540	53,968	108,442	40,885	2,309
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/280	1702	280	23,176	23,582	40,678	467,650	0,344	49,470	0,448	5,432	54,841	282,241	126,795	3,469
4	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,072	1,764	7,992	0,005	1,800		0,036	10,575	1,985	3,330	0,398
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			820	36,721	36,591	95,334	857,537	0,782	89,223	1,055	10,457	162,200	461,322	212,615	9,068

Полдник

1	Зефир весовой 1/50	-/-	50	0,500		38,000	154,000					12,500	6,000	3,000	0,700
2	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121 (СР № 386)	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018		223,200	171,000	27,000	0,180
3	Фрукты свежие по сезону (V)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
Итого:			380	6,749	4,950	71,747	358,534	0,107	53,580	0,018	0,300	273,200	202,500	46,500	2,755
Всего:				68,774	68,458	258,861	1 926,663	1,729	146,853	2,039	13,506	637,437	1 105,395	404,822	16,135

03 день среда

Завтрак

1	Пудинг творожный с изюмом со сметанным соусом 1/150/50	0922 (СР №222)	200	22,472	20,323	42,889	444,347	1,759	0,663	0,143	0,750	232,256	305,309	35,719	1,126
2	Фрукты свежие по сезону (V)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
3	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
4	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000	0,000	11,275	4,455	4,198	0,485
Итого:			560	25,355	21,100	85,451	633,126	1,935	53,217	0,143	1,107	281,069	335,302	68,717	4,566

Обед

1	Салат Мозайка 1/100	1476 (СР № 67)	100	1,617	6,187	9,545	100,328	0,078	12,341	0,412	2,810	21,765	51,328	22,169	0,796
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439	250	5,082	8,679	13,516	152,505	0,061	18,568	0,215	2,500	57,743	55,042	27,485	1,491
3	Котлета Медвежья лапка в соусе 1/100	1698	100	15,598	14,717	16,497	260,829	0,068	7,661	0,176	4,004	19,441	158,678	46,840	2,655
4	Рагу из овощей 1/180	1448	180	3,327	8,551	22,657	180,892	0,146	39,502	0,648	3,907	56,281	93,147	42,829	1,543
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			860	28,767	38,687	103,443	877,029	0,526	79,871	1,451	13,845	173,567	400,639	166,354	8,597

Полдник

1	Мармелад весовой 1/20	-/-	20		0,020	16,340	65,540	0,020					0,010	0,014	
2	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116 (СР №389)	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
3	Фрукты свежие по сезону (V)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
Итого:			350	0,975	0,470	53,165	220,792	0,109	54,120		0,318	37,500	25,510	16,514	1,875

Подлик															
1	Зерфир весомой 1/50	-/-	50	0,500		38,000	154,000					12,500	6,000	3,000	0,700
2	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116 (СР №389)	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040	1,800		0,020				
3	Фрукты свежие по сезону (V) 1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
			400	1,475	0,450	77,425	319,653	0,093	54,300		0,320	50,000	31,500	19,500	2,575
	Итого:			53,318	65,133	260,724	1842,375	1,004	142,865	0,850	15,446	498,157	794,840	276,682	15,372

06 день понедельник

Завтрак															
1	Каша пшениная молочная с маслом 1/250	1676	250	8,513	9,594	40,974	284,289	0,158	1,381	0,051	1,050	148,994	186,191	47,368	1,190
2	Бульбурд ГОРЯЧИЙ с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	17 (СР № 4)	75	16,175	10,622	15,767	223,366	0,157	0,855	0,032	0,200	155,150	161,520	56,602	1,672
3	Какао с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
4	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
	Итого:		555	30,009	23,256	92,642	699,911	0,440	3,536	0,103	1,313	431,691	450,852	139,770	4,528

Обед

1	Салат из свежлы с соевым соусом и маслом 1/100	1447 (СР №55)	100	1,170	8,054	5,966	101,030	0,018	8,750	0,015	3,603	33,010	36,350	16,980	1,107
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/250	1758 (СР № 103)	250	5,647	8,077	16,731	162,202	0,080	9,053	0,207	2,650	33,218	46,268	18,860	1,036
3	Гуляш мясной 1/100	123	100	16,498	18,485	3,662	246,997	0,525	0,500		1,173	12,470	114,437	16,925	1,025
4	Макаронны отварные с маслом 1/180	1669 (СР № 309)	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135	1,800	0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
5	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,072	1,764	7,992	0,005	1,800		0,036	10,575	1,985	3,330	0,398
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
	Итого:		860	34,668	40,624	109,287	941,436	0,927	20,103	-0,248	9,701	119,060	309,866	92,859	6,875

Подлик

1	Мармелад весомой 1/20	-/-	20		0,020	16,340	65,540	0,020						0,010	0,014
2	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116 (СР №389)	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
3	Фрукты свежие по сезону (V) 1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
	Итого:		350	0,975	0,470	53,165	220,792	0,109	54,120		0,318	37,500	25,510	16,514	1,875
	Всего:			65,653	64,350	255,095	1 862,140	1,475	77,759	0,350	11,332	588,251	786,228	249,143	13,279

07 день вторник

Завтрак															
1	Салат из моркови с маслом 1/50	1801 (СР № 59)	50	0,598	2,044	3,354	34,204	0,028	2,300	0,920	1,064	13,730	25,548	17,573	0,332
2	Плов с мясом 1/280	1692	280	24,282	29,903	66,180	630,976	0,867	3,360	0,448	5,690	67,542	404,755	120,249	3,053
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
	Итого:		570	29,094	33,859	109,862	860,557	1,060	6,445	1,382	6,837	161,257	485,252	164,261	4,939

Обед

1	Салат из квашеной капусты 1/100	1803	100	1,530	8,095	6,740	105,933	0,023	12,619		3,654	27,190	22,940	11,830	11,429
2	Щи по-уральски с пшеном и сметаной на бульоне 1/250	5156	250	6,592	9,179	17,436	178,725	0,095	23,568	0,015	2,820	56,618	64,992	27,535	1,259

3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/100	1698	100	15,499	16,337	15,869	272,500	0,114	2,045	0,032	3,536	13,935	101,531	56,488	1,519
4	Рагу из овощей 1/180	1448	180	3,327	8,551	22,657	180,892	0,146	39,502	0,648	3,907	56,281	93,147	42,829	1,543
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800	0,108	0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123		0,057	0,038	0,039	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			860	30,091	42,716	103,930	920,524	0,552	79,534	0,695	14,541	172,362	325,054	165,713	17,862

Подлик

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121 (СР №386)	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018		223,200	171,000	27,000	0,180
2	Печенье весовое 1/50	-/-	50	2,100	2,800	32,650	164,200	0,065				13,000	42,000	15,000	0,700
3	Фрукты свежие по сезону (V)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500	0,300	0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
Итого:			380	8,349	7,750	66,397	368,734	0,172	53,580	0,018	0,300	273,700	238,500	58,500	2,755
Всего:				67,534	84,325	280,189	2 149,815	1,783	139,558	2,095	21,678	607,319	1 048,805	388,474	25,556

08 день среда

Завтрак

1	Запеканка творожная с ягодным соусом 1/150/50	1755	200	24,442	17,696	54,724	475,922	3,213	1,901	0,082	2,756	227,611	314,029	35,965	1,002
2	Фрукты свежие по сезону (V)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500	0,300	0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
3	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123		0,057	0,038	0,039	0,039	12,300	1,080
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988 (СР №377)	185	0,153	0,033	13,687	55,654	0,020	2,054	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
Итого:			565	27,370	18,478	97,436	665,525	3,409	56,455	0,082	3,123	278,424	345,122	69,563	4,473

Обед

1	Салат из свеклы с зеленым горошком 1/100	0312 (СР №53)	100	1,590	8,072	7,820	110,288	0,030	9,300	0,203	3,626	35,880	43,210	20,550	1,240
2	Уха 1/250	1724	250	8,754	5,824	28,455	201,248	0,701	21,658	0,203	2,555	48,003	155,466	44,518	1,611
3	Печень по-стругановски 1/100	897	100	19,368	11,836	5,885	207,534	0,010	24,293	0,607	2,968	23,408	242,266	15,425	5,171
4	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,072	1,764	7,992	0,005	1,800	0,036	0,036	10,575	1,985	3,330	0,398
5	Каша гречневая с маслом 1/180	1680	180	8,253	6,143	42,928	260,007	0,272		0,025	4,253	26,406	190,984	127,681	4,287
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123		0,057	0,038	0,039	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			860	41,037	32,446	112,852	907,570	1,181	57,050	0,835	13,954	150,909	672,750	235,204	14,687

Подлик

1	Зефир весовой 1/50	-/-	50	0,500		38,000	154,000					12,500	6,000	3,000	0,700
2	Сок фруктовый различной в ассортименте 1/180	116 (СР №389)	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620	0,018					
3	Фрукты свежие по сезону (V)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500	0,300	0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
Итого:			380	1,475	0,450	74,825	309,252	0,089	54,120	0,318	0,318	50,000	31,500	19,500	2,575
Всего:				69,882	51,374	285,113	1 882,347	4,678	167,625	0,917	17,394	479,332	1 049,372	324,266	21,735

09 день четверг

Завтрак

1	Огурец соленый 1/50	625 (СР №70)	50	0,400		0,850	5,000	0,010	4,250	0,025	0,035	10,650	14,900	5,200	0,350
2	Птица тушеная в соусе с овощами 1/280	1823	280	24,375	24,080	33,184	446,952	0,264	65,020	0,672	5,590	90,264	263,960	126,801	3,346
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
4	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123		0,057	0,038	0,039	0,039	12,300	1,080