

Утверждаю

Директор ООО "Вкусное дело" Беркутова Е.И.



Согласовано

Директор АНОО СОШ "СОТА" Гендель И.А.



ЕЖЕНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ с 7-17 ЛЕТ

ПОНЕДЕЛЬНИК 7 СЕНТЯБРЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК 7 СЕНТЯБРЯ										
№рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г.	Жиры, г.		Белки, г.		Углеводы, г.		Калорийность, ккал.	
			Содержание в 1 порц. блюда							
	Завтрак	7-17 лет	7-17 лет		7-17 лет		7-17 лет		7-17 лет	
	Фрукты в ассортименте 100 г(банан, яблоко, апельсин)	100г	0,36		0,95		13,01		59,10	
22	Овощные палочки ассорти (морковь, огурец, перец.) 80 г	80 г	0,10		1,20		4,70		24,60	
	Джемы в ассортименте 1 шт	20г	0,00		0,00		0,00		1,00	
1	Масло сливочное 10 г	10 г	8,25		0,05		0,08		74,77	
2	Сыр твердый 30 г	30 г	7,37		5,84		0,00		89,66	
3	Ветчина домашняя 30 г	30 г	5,70		3,30		0,60		66,90	
	Каша овсяная молочная с ежевикой 175 г	175 г	8,60		6,20		36,00		261,90	
575	Чай черный 200 мл(с сахаром /без сахара)	200 мл	0,10		0,39		18,12		74,94	
	Батон молочный 50г/ Хлеб зерновой (без глютена) 30 гр	50г/30г	0,40		3,20		19,64		94,96	
			30,88		21,13		92,15		747,83	
	Обед		7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет
	Палочки овощные (морковь, свежий огурец) 60 г	60 г	0,10	0,10	0,50	0,50	3,00	3,00	15,00	15,00
1	Бульон куриный с яйцом 200 мл/250 мл	200 мл/250мл	4,20	5,00	4,20	5,00	0,30	0,40	56,20	65,00
	Сушарики 30 гр	30гр	1,20	1,20	3,43	3,43	20,81	20,81	107,82	107,82
166	Суп лапша домашняя 200 мл/250 мл	200мл/250 мл	4,00	4,50	4,00	4,50	12,00	15,00	95,00	120,00
383	Бифштекс рубленый 80 г	80 г	12,00	12,00	13,00	13,00	7,50	7,50	240,00	240,00
457	Гречка отварная 150г/180 г	150г/180 г	5,50	6,50	6,50	7,50	37,00	44,00	220,00	260,00
435	Филе птицы в сливочном соусе 80 г	80 г	8,50	8,50	17,00	17,00	1,00	1,00	160,00	160,00
257	Кабачок запечённый с травами 150 г	150 г	9,50	9,50	1,00	1,00	8,00	8,00	120,00	120,00
266	Булгур отварной 150г/180 г	150г/180 г	6,50	8,00	9,50	12,00	51,00	60,00	300,00	360,00
3	Соус Папа Помидор 20 г	20 г	0,50	0,50	0,40	0,40	1,00	1,00	10,00	10,00
542	Компот из клубники 200 мл (с сахаром /без сахара)	200 мл	0,02	0,02	0,86	0,86	18,09	18,09	76,01	76,01
	Хлеб пшеничный 25 гр	25 г	0,28	0,28	2,27	2,27	13,66	13,66	66,25	66,25
	Хлеб ржаной/зерновой (без глютена) 25 гр	25 г	0,84	0,84	2,10	2,10	9,52	9,52	54,04	54,04
			53,14	56,94	64,76	69,56	182,88	201,98	1 520,32	1 654,12
	Полдник		7-17 лет		7-17 лет		7-17 лет		7-17 лет	
	Фрукты в ассортименте 100 г(банан, яблоко, апельсин)	100г	0,36		0,95		13,01		59,10	
22	Овощные палочки ассорти (морковь, огурец, перец.) 80 г	80 г	0,10		1,20		4,70		24,60	
605	Круассан с грушей 70 г	70 г	9,80		3,60		30,50		239,00	
575	Чай черный 200 мл(с сахаром /без сахара)	200 мл	0,10		0,39		18,12		74,94	
			10,36		6,14		66,33		397,64	
	Ужин		7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет
22	Овощные палочки ассорти (морковь, огурец, перец.) 80 г	80 г	0,10	0,10	1,20	1,20	4,70	4,70	24,60	24,60
	Запечённые куриные палочки в рисовой панировке 80 г	80 г	14,00	14,00	19,00	19,00	11,00	11,00	270,00	270,00
476	Картофель запеченный 150/180 г	150г/180 г	8,50	10,00	3,00	4,00	28,00	33,00	200,00	240,00
575	Чай черный 200 мл(с сахаром /без сахара)	200 мл	0,10	0,10	0,39	0,39	18,12	18,12	74,94	74,94
	Хлеб пшеничный 25 гр	25 г	0,28	0,28	2,27	2,27	13,66	13,66	66,25	66,25
	Хлеб ржаной/зерновой (без глютена) 25 гр	25 г	0,84	0,84	2,10	2,10	9,52	9,52	54,04	54,04
			23,82	25,32	27,96	28,96	85,00	90,00	689,83	729,83

Утверждаю

Директор ООО "Вкусное дело" Беркутова Е.И.

Согласовано

Директор АНОО СОШ "СОТА" Гендель И.А.

ЕЖЕНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ с 7-17 ЛЕТ

ВТОРНИК 8 СЕНТЯБРЯ

№рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г.	Жиры, г.	Белки, г.	Углеводы, г.	Калорийность, ккал
Содержание в 1 порц. блюда						
Завтрак						
	Фрукты в ассортименте 100 г (банан, яблоко, апельсин)	100г	7-17 лет	7-17 лет	7-17 лет	7-17 лет
22	Овощные палочки ассорти (морковь, огурец, перец) 80 г	80 г	0,36	0,95	13,01	59,10
	Джемы в ассортименте 1 шт	20г	0,10	1,20	4,70	24,60
1	Масло сливочное 10 г	10 г	0,00	0,00	0,00	1,00
2	Сыр твердый 30 г	30 г	8,25	0,05	0,08	74,77
3	Ветчина домашняя 30 г	30 г	7,37	5,84	0,00	89,66
307	Омлет натуральный 105 г	105 г	5,70	3,30	0,60	66,90
272	Каша "5 злака" молочная с яблоком 175 г	175 г	12,37	11,03	1,98	163,36
582	Какао с молоком 200 мл	200 мл	5,70	5,20	25,70	174,40
	Батон молочный 50г/ Хлеб зерновой (без глютена) 30 гр	50г/30г	2,13	2,38	20,16	109,39
			0,40	3,20	19,64	94,96
			42,38	33,15	85,87	858,14
Обед						
	Салат с фунчозой и овощами 100 г	100г	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет
1	Бульон куриный с яйцом 200 мл/250 мл	200 мл/250мл	13,70	13,70	0,90	0,90
	Сушарки 30 гр	30гр	4,20	5,00	48,00	48,00
			1,20	1,20	0,30	0,40
191	Крем - суп из брокколи с сыром 200мл/ 250 мл	200мл/250 мл	3,43	3,43	20,81	20,81
	Ризотто с птицей и овощами 250 г	250 г	6,50	7,00	2,00	2,50
333	Рыбные стрипсы 80 г	80 г	2,00	2,00	6,00	8,50
215	Рагу овощное 150г/180 г	150г/180 г	62,00	62,00	440,00	440,00
	Капуста тушеная 150 г	150 г	5,50	6,50	8,00	8,00
	Соус тар-тар с зеленью 20 г	20 г	7,60	7,60	15,00	18,00
548	Компот яблочно-клюквенный 200 мл (с сахаром /без сахара)	200 мл	2,90	2,90	8,50	8,50
	Хлеб пшеничный 25 гр	25 г	2,50	2,50	0,40	0,40
	Хлеб ржаной/зерновой (без глютена) 25 гр	25 г	0,06	0,06	0,11	0,11
			0,28	0,28	19,17	19,17
			0,84	0,84	13,66	13,66
			2,10	2,10	9,52	9,52
			71,38	73,68	57,31	59,11
			211,46	217,06	1 787,84	1 826,64
Полдник						
	Фрукты в ассортименте 100 г (банан, яблоко, апельсин)	100г	7-17 лет	7-17 лет	7-17 лет	7-17 лет
22	Овощные палочки ассорти (морковь, огурец, перец) 80 г	80 г	0,36	0,95	13,01	59,10
	Пирог заливной с ежевикой 80 г	80 г	0,10	1,20	4,70	24,60
575	Чай черный 200 мл(с сахаром /без сахара)	200 мл	9,50	4,50	32,00	300,00
			0,10	0,39	18,12	74,94
			10,06	7,04	67,83	458,64
Ужин						
22	Овощные палочки ассорти (морковь, огурец, перец) 80 г	80 г	7-17 лет	7-17 лет	7-17 лет	7-17 лет
435	Филе бедра курицы в кисло-сладком соусе 80 г	80 г	0,10	1,20	4,70	24,60
301	Макаронны с сыром моцарелла 150 г	150 г	7,50	18,00	2,00	160,00
575	Чай черный 200 мл(с сахаром /без сахара)	200 мл	13,90	7,50	37,40	304,80
	Хлеб пшеничный 25 гр	25 г	0,10	0,39	18,12	74,94
	Хлеб ржаной/зерновой (без глютена) 25 гр	25 г	0,28	2,27	13,66	66,25
			0,84	2,10	9,52	54,04
			22,72	31,46	85,40	684,63

Утверждаю

Директор ООО "Вкусное дело" Беркутова Е.И.



Согласовано

Директор АНО СОШ "СОТА" Гендель И.А.



ЕЖЕНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ с 7-17 ЛЕТ

СРЕДА 9 СЕНТЯБРЯ

Пор. №	Наименование блюда	Выход блюда, г.	Содержание в 1 порц. блюда							
			Жиры, г.		Белки, г.		Углевод-ды, г.		Калорий-ность, ккал.	
Завтрак			7-17 лет							
	Фрукты в ассортименте 100 г(банан ,яблоко, апельсин)	100г	0,36		0,95		13,01		59,10	
22	Овощные палочки ассорти (морковь, огурец, перец.) 80 г	80 г	0,10		1,20		4,70		24,60	
	Джемы в ассортименте 1 шт	20г	0,00		0,00		0,00		1,00	
1	Масло сливочное 10 г	10 г	8,25		0,05		0,08		74,77	
2	Сыр твердый 30 г	30 г	7,37		5,84		0,00		89,66	
3	Ветчина домашняя 30 г	30 г	5,70		3,30		0,60		66,90	
	Маффин ванильный 40г	40 г	7,50		3,00		27,00		220,00	
276	Каша ячневая молочная с голубикой 175 г	175 г	6,90		3,60		20,30		166,00	
576	Чай цитрусовый с пряностями 200 мл (с сахаром /без сахара)	200 мл	0,13		0,51		18,92		78,85	
	Батон молочный 50г/ Хлеб зерновой (без глютена) 30 гр	50г/30г	0,40		3,20		19,64		94,96	
			36,71		21,65		104,25		875,84	
Обед			7-11 лет		12-17 лет		7-11 лет		12-17 лет	
20	Салат из б/к капусты со свежим огурцом 100 г	100г	20,19		20,19		1,23		1,23	
1	Бульон куриный с яйцом 200мл/250 мл	200мл/250 мл	4,20		5,00		0,30		0,40	
	Сушарки 30 гр	30гр	1,20		1,20		3,43		3,43	
163	Суп картофельный с фрикадельками 200мл/250 мл	200мл/250 мл	10,00		11,00		6,00		7,00	
443	Шницель куриный запеченный 80 г	80 г	5,00		5,00		17,00		17,00	
300	Спагетти отварные 150г/180 г	150г/180 г	4,00		4,50		8,50		10,00	
369	Гуляш из говядины 80 г	80 г	6,00		6,00		18,00		18,00	
	Греча зеленая с овощами и зеленым горохом 150 г	150 г	8,00		8,00		8,30		8,30	
259	Овощи запеченные 150 г	150 г	9,10		9,10		5,10		5,10	
547	Компот из сухофруктов 200 мл (с сахаром /без сахара)	200 мл	0,06		0,06		0,18		0,18	
3	Соус Папа Помидор 20 г	20 г	0,50		0,50		0,40		0,40	
	Хлеб пшеничный 25 гр	25 г	0,28		0,28		2,27		2,27	
	Хлеб ржаной/зерновой (без глютена) 25 гр	25 г	0,84		0,84		2,10		2,10	
			69,37		71,67		76,71		80,01	
Полдник			7-17 лет		7-17 лет		7-17 лет		7-17 лет	
	Фрукты в ассортименте 100 г(банан ,яблоко, апельсин)	100г	0,36		0,95		13,01		59,10	
22	Овощные палочки ассорти (морковь, огурец, перец.) 80 г	80 г	0,10		1,20		4,70		24,60	
	Улитка с шоколадом 100 г	100 г	8,50		9,00		66,00		410,00	
575	Чай черный 200 мл(с сахаром /без сахара)	200 мл	0,10		0,39		18,12		74,94	
			9,06		11,54		101,83		568,64	
Ужин			7-11 лет		12-17 лет		7-11 лет		12-17 лет	
22	Овощные палочки ассорти (морковь, огурец, перец.) 80 г	80 г	0,10		0,10		1,20		1,20	
	Котлета куриная с сулугуни 80 г	80 г	3,00		3,00		15,00		15,00	
266	Булгур отварной 150г/180 г	150г/180 г	6,80		8,00		9,50		12,00	
575	Чай черный 200 мл(с сахаром /без сахара)	200 мл	0,10		0,10		0,39		0,39	
	Хлеб пшеничный 25 гр	25 г	0,28		0,28		2,27		2,27	
	Хлеб ржаной/зерновой (без глютена) 25 гр	25 г	0,84		0,84		2,10		2,10	
			11,12		12,32		30,46		32,96	
							103,50		112,50	
									629,83	
									689,83	

Утверждаю

Директор ООО "Вкусное дело" Беркутова Е.И.



Согласовано

Директор АНОО СОШ "СОТА" Гендель И.А.



ЕЖЕНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ с 7-17 ЛЕТ

ЧЕТВЕРГ 10 СЕНТЯБРЯ

№рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г.	Жиры, г.		Белки, г.		Углеводы, г.		Калорийность, ккал.	
			Содержание в 1 порц. блюда							
Завтрак										
	Фрукты в ассортименте 100 г(банан ,яблоко, апельсин)	100г	7-17 лет		7-17 лет		7-17 лет		7-17 лет	
22	Овощные палочки ассорти (морковь, огурец, перец,) 80 г	80 г	0,36		0,95		13,01		59,10	
	Джемы в ассортименте 1 шт	20г	0,10		1,20		4,70		24,60	
1	Масло сливочное 10 г	10 г	0,00		0,00		0,00		1,00	
2	Сыр твердый 30 г	30 г	8,25		0,05		0,08		74,77	
3	Ветчина домашняя 30 г	30 г	7,37		5,84		0,00		69,66	
320	Запеканка творожная с морковью и апельсином 100 г	100 г	5,70		3,30		0,60		66,90	
273	Каша пшенная молочная с тыквой 175	175 г	10,60		5,40		35,90		276,00	
575	Чай черный 200 мл(с сахаром /без сахара)	200 мл	11,34		6,54		36,31		273,45	
	Батон молочный 50г/ Хлеб зерновой (без глютена) 30 гр	50г/30г	0,10		0,39		18,12		74,94	
			0,40		3,20		19,64		94,96	
Обед			44,22		26,87		128,36		1 035,38	
117	Салат с крабовым мясом и морской капустой 100 г	100г	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет
1	Бульон куриный с яйцом 200мл/250 мл	200мл/250 мл	16,00	16,00	3,50	3,50	7,00	7,00	180,00	180,00
	Сушарики 30 гр	30гр	4,20	5,00	4,20	5,00	0,30	0,40	56,20	65,00
	Суп из чечевицы со сладким перцем 200мл/250 г	200мл/250 мл	1,20	1,20	3,43	3,43	20,81	20,81	107,82	107,82
387	Котлета мясная домашняя 80 г	80 г	3,40	4,10	5,40	7,20	9,80	14,70	91,90	124,10
463	Рис отварной с брокколи 150г/180 г	150г/180 г	9,50	9,50	16,00	16,00	11,00	11,00	240,00	240,00
	Паста тигитим с курочкой и овощами 180 г	180 г	4,70	9,00	3,80	4,80	32,90	45,20	189,40	280,90
478	Овощи Фитнес (на пару) 150 г	150 г	4,50	4,50	20,00	20,00	65,00	65,00	400,00	400,00
3	Соус Папа Помидор 20 г	20 г	9,50	9,50	6,00	6,00	7,00	7,00	140,00	140,00
548	Компот яблочно- вишневый 200 мл (с сахаром /без сахара)	200 мл	0,50	0,50	0,40	0,40	1,00	1,00	10,00	10,00
	Хлеб пшеничный 25 гр	25 г	0,10	0,10	0,30	0,30	21,40	21,40	98,90	98,90
	Хлеб ржаной/зерновой (без глютена) 25 гр	25 г	0,28	0,28	2,27	2,27	13,66	13,66	66,25	66,25
			0,84	0,84	2,10	2,10	9,52	9,52	54,04	54,04
Полдник			54,72	60,52	67,40	71,00	199,39	216,69	1 634,51	1 767,01
	Фрукты в ассортименте 100 г(банан ,яблоко, апельсин)	100г	7-17 лет		7-17 лет		7-17 лет		7-17 лет	
22	Овощные палочки ассорти (морковь, огурец, перец,) 80 г	80 г	0,36		0,95		13,01		59,10	
	Маффин ванильный с голубикой 80 г	80 г	0,10		1,20		4,70		24,60	
575	Чай черный 200 мл(с сахаром /без сахара)	200 мл	12,00		5,00		48,00		370,00	
			0,10		0,39		18,12		74,94	
Ужин			12,56		7,54		83,83		528,64	
22	Овощные палочки ассорти (морковь, огурец, перец,) 80 г	80 г	7-17 лет		7-17 лет		7-17 лет		7-17 лет	
367	Жаркое с птицей и овощами 250 г	250 г	0,10		1,20		4,70		24,60	
575	Чай черный 200 мл(с сахаром /без сахара)	200 мл	8,50		17,00		31,00		280,00	
575	Хлеб ржаной/зерновой (без глютена) 25 гр	25 г	0,10		0,39		18,12		74,94	
	Хлеб пшеничный 25 гр	25 г	0,84		2,10		9,52		54,04	
			0,28		2,27		13,66		66,25	
			9,82		22,96		77,00		499,83	

Утверждаю

Директор ООО "Вкусное дело" Беркутова Е.И.



Согласовано

Директор АНОО СОШ "СОТА" Гендель И.А.



ЕЖЕНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ с 7-17 ЛЕТ

ПЯТНИЦА 11 СЕНТЯБРЯ

№рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г.	Жиры, г.	Белки, г.	Углеводы, г.	Калорийность, ккал.				
			Содержание в 1 порц. блюда							
Завтрак			7-17 лет	7-17 лет	7-17 лет	7-17 лет				
	Фрукты в ассортименте 100 г(банан ,яблоко, апельсин)	100г	0,36	0,95	13,01	59,10				
22	Овощные палочки ассорти (морковь, огурец, перец.) 80 г	80 г	0,10	1,20	4,70	24,60				
	Джемы в ассортименте 1 шт	20г	0,00	0,00	0,00	1,00				
1	Масло сливочное 10 г	10 г	8,25	0,05	0,08	74,77				
2	Сыр твердый 30 г	30 г	7,37	5,84	0,00	89,66				
3	Ветчина домашняя 30 г	30 г	5,70	3,30	0,60	66,90				
	Круассан 30 г	30 г	5,90	2,20	13,00	123,00				
276	Каша Дружба 175 г	175 г	5,41	5,89	38,62	226,68				
581	Напиток кофейный с молоком 200 мл	200 мл	1,65	1,50	21,12	105,35				
	Батон молочный 50г/ Хлеб зерновой (без глютена) 30 гр	50г/30г	0,40	3,20	19,64	94,96				
			35,14	24,13	110,77	866,02				
Обед			7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет		
22	Салат овощной с салатной заправкой	100 г	15,76	15,76	1,15	1,15	2,65	2,65	156,96	156,96
1	Бульон куриный с яйцом 200 мл/250 мл	200 мл/250мл	4,20	5,00	4,20	5,00	0,30	0,40	56,20	65,00
	Сушарки 30 гр	30гр	1,20	1,20	3,43	3,43	20,81	20,81	107,82	107,82
135	Борщ с картофелем 200 мл/250 мл	200 мл/250мл	3,50	5,80	3,50	4,60	9,00	9,20	80,00	107,30
448	Тефтели из птицы в сливочном соусе 80/20 г	80/20 г	9,50	9,50	17,00	17,00	15,00	15,00	240,00	240,00
473	Картофельный мусс 150г/180 г	150г/180 г	6,50	7,50	3,00	3,50	25,00	29,00	170,00	200,00
	Перец фаршированный в томатно-сливочном соусе 100 г	100 г	11,80	11,80	16,30	16,30	14,20	14,20	237,00	237,00
	Лапша Соба 100 г	100 г	4,50	4,50	12,00	12,00	50,00	50,00	290,00	290,00
478	Тыква запеченная 100 г	100 г	6,50	6,50	2,00	2,00	8,50	8,50	100,00	100,00
539	Компот из ягод 200 г (с сахаром /без сахара)	200 мл	8,00	8,00	5,60	5,60	8,20	8,20	127,20	127,20
	Хлеб пшеничный 25 гр	25 г	0,28	0,28	2,27	2,27	13,66	13,66	66,25	66,25
	Хлеб ржаной/зерновой (без глютена) 25 гр	25 г	0,84	0,84	2,10	2,10	9,52	9,52	54,04	54,04
			72,58	76,68	72,55	74,95	176,84	181,14	1 685,47	1 751,57
Полдник			7-17 лет	7-17 лет	7-17 лет	7-17 лет				
	Фрукты в ассортименте 100 г(банан ,яблоко, апельсин)	100г	0,36	0,95	13,01	59,10				
22	Овощные палочки ассорти (морковь, огурец, перец.) 80 г	80 г	0,10	1,20	4,70	24,60				
	Печенье Злаковое 80 г	80 г	12,20	6,90	42,40	358,00				
575	Чай черный 200 мл(с сахаром /без сахара)	200 мл	0,10	0,39	18,12	74,94				
			12,76	9,44	78,23	516,64				
Ужин			7-17 лет	7-17 лет	7-17 лет	7-17 лет				
22	Овощные палочки ассорти (морковь, огурец, перец.) 80 г	80 г	0,10	1,20	4,70	24,60				
	Паста с курочкой в сливочном соусе 250 г	250 г	16,00	23,00	48,00	490,00				
575	Чай черный 200 мл(с сахаром /без сахара)	200 мл	0,10	0,39	18,12	74,94				
575	Хлеб ржаной/зерновой (без глютена) 25 гр	25 г	0,84	2,10	9,52	54,04				
	Хлеб пшеничный 25 гр	25 г	0,28	2,27	13,66	66,25				
			17,32	28,96	94,00	709,83				