

Утверждаю

Директор ООО "Вкусное дело" Беркутова Е.И.

Согласовано

Директор АНОО СОШ "СОТА" Гендель И.А.

ЕЖЕНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ с 7-17 лет (В ТОМ ЧИСЛЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕНИЕМ В ПИТАНИИ)

ПОНЕДЕЛЬНИК 7 СЕНТЯБРЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК 7 СЕНТЯБРЯ										
№рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г.	Жиры, г.		Белки, г.		Углевод-ды, г.		Калорий-ность, 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)	100г	0,36		1,24		15,03		68,28	
22	Овощные палочки ассорти (морковь, огурец, перец,) 80 г	80 г	0,10		1,20		4,70		24,60	
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 (на без лактозном молоке)	175 г	8,60		6,20		36,00		261,90	
575	Чай черный 200 мл (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	
			22,63		21,37		94,09		681,24	
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
	Сухарики 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
257	Кабачок запеченный 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 (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
			44,64	48,44	47,76	52,56	181,88	200,98	1 360,32	1 494,12
Полдник			7-17 лет		7-17 лет		7-17 лет		7-17 лет	
	Фрукты в ассортименте 100 г(банан ,яблоко)	100г	0,36		1,24		15,03		68,28	
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	9,60		3,60		30,50		239,00	
575	Чай черный 200 мл (без сахара)	200 мл	0,10		0,39		18,12		74,94	
			10,36		6,43		68,35		406,82	
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
	Запеченные 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 (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

Директор ООО "Вкусное дело" Беркутова Е.И.

Директор АНОО СОШ "СОТА" Гендель И.А.

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)	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		1,24		15,03		68,28	
2	Сыр твердый 30 г	30 г	0,10		1,20		4,70		24,60	
3	Ветчина домашняя 30 г	30 г	7,37		5,84		0,00		89,66	
307	Омлет натуральный 105 г	30 г	5,70		3,30		0,60		66,90	
272	Каша "5 Злака" молочная с яблоком 175 г(на без лактозном молоке)	105 г	12,37		11,03		1,98		163,36	
582	Какао с безлактозным молоком 200 мл	175 г	5,70		5,20		25,70		174,40	
	Батон молочный 50г/ Хлеб зерновой (без глютена) 30 гр	200 мл	2,13		2,38		20,16		109,39	
		50г/30г	0,40		3,20		19,64		94,96	
			34,13		33,39		87,81		791,55	
	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	
	Салат с фунгозой и овощами 100 г	100г	13,70 13,70		0,90 0,90		48,00 48,00		318,90 318,90	
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	
	Ризотто с птицей и овощами 250 г	250 г	10,00 10,00		20,00 20,00		62,00 62,00		440,00 440,00	
333	Рыбные стрипсы 80 г	80 г	19,00 19,00		15,00 15,00		8,00 8,00		300,00 300,00	
215	Рагу овощное 150г/180 г	150г/180 г	5,50 6,50		4,00 4,50		15,00 18,00		130,00 150,00	
	Капуста тушеная 150 г	150 г	7,60 7,60		2,90 2,90		8,50 8,50		117,00 117,00	
	Соус тар-тар с зеленью 20 г	20 г	2,50 2,50		0,40 0,40		0,50 0,50		30,00 30,00	
548	Компот яблочно-клюквенный 200 мл (без сахара)	200 мл	0,06 0,06		0,11 0,11		19,17 19,17		77,63 77,63	
	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	
			64,88 66,68		55,31 56,61		205,46 208,56		1 697,84 1 726,64	
	Полдник		7-17 лет		7-17 лет		7-17 лет		7-17 лет	
	Фрукты в ассортименте 100 г(банан, яблоко)	100г	0,36		1,24		15,03		68,28	
22	Овощные палочки ассорти (морковь, огурец, перец,) 80 г	80 г	0,10		1,20		4,70		24,60	
	Пирог заливной с ежевикой 80 г	80 г	9,50		4,50		32,00		300,00	
575	Чай черный 200 мл (без сахара)	200 мл	0,10		0,39		18,12		74,94	
			10,06		7,33		69,85		467,82	
	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	
435	Филе бедра курицы в кисло- сладком соусе 80 г	80 г	7,50 7,50		18,00 18,00		2,00 2,00		160,00 160,00	
300	Макароны отварные	150 г/180г	10 12		7 8		42 51		290 340	
575	Чай черный 200 мл (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	
			18,82 20,82		30,96 31,96		90,00 99,00		669,83 719,83	

Утверждаю

Директор ООО "Вкусное дело" Беркутова Е.И.

Согласовано

Директор АНОО СОШ "СОТА" Гендель И.А.

ЕЖЕНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ с 7-17 лет **(В ТОМ ЧИСЛЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕНИЕМ В ПИТАНИИ)**

СРЕДА 9 СЕНТЯБРЯ

Назначение	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)	100г	0,36		1,24		15,03		68,28	
22	Овощные палочки ассорти (морковь, огурец, перец) 80 г	80 г	0,10		1,20		4,70		24,60	
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	
	Хлебцы 40 г (без глютена)	40 г	6,20		2,80		28,90		183,70	
276	Каша ячневая молочная с голубикой 175 г(на без лактозном молоке)	175 г	6,90		3,60		20,30		166,00	
576	Чай цитрусовый с пряностями 200 мл (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	
			27,16		21,69		108,09		772,95	
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		4,20		5,00	
	Сухарики 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		4,60		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 (без сахара)	200 мл	0,06		0,06		0,18		0,18	
	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	
			68,87		71,17		76,31		79,61	
Полдник			7-17 лет		7-17 лет		7-17 лет		7-17 лет	
	Фрукты в ассортименте 100 г(банан, яблоко)	100г	0,36		1,24		15,03		68,28	
22	Овощные палочки ассорти (морковь, огурец, перец) 80 г	80 г	0,10		1,20		4,70		24,60	
	Йогурт 3% (без лактозный)	1 шт.	3,00		4,10		11,00		348,00	
575	Чай черный 200 мл (без сахара)	200 мл	0,10		0,39		18,12		74,94	
			3,56		6,93		48,85		515,82	
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 (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
(В ТОМ ЧИСЛЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕНИЕМ В ПИТАНИИ)

ЧЕТВЕРГ 10 СЕНТЯБРЯ

Наименование пункты	Наименование блюда	Выход блюда, г.	Содержание в 1 порц. блюда							
			Жиры, г.		Белки, г.		Углево- ды, г.		Калорий- ность, ккал.	
Завтрак										
	Фрукты в ассортименте 100 г(банан ,яблоко)	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		1,24		15,03		68,28	
2	Сыр твердый 30 г	30 г	0,10		1,20		4,70		24,60	
3	Ветчина домашняя 30 г	30 г	7,37		5,84		0,00		89,66	
273	Каша пшенная молочная с тыквой 175(на без лактозном молоке)	175 г	5,70		3,30		0,60		66,90	
575	Чай черный 200 мл (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			25,37		21,71		94,40		692,79	
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	107,62	107,62
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
478	Овощи Фитнес (на пару) 150 г	150 г	4,70	9,00	3,80	4,80	32,90	45,20	189,40	280,90
548	Компот яблочно- вишневый 200 мл (без сахара)	200 мл	9,50	9,50	6,00	6,00	7,00	7,00	140,00	140,00
	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
		25 г	0,84	0,84	2,10	2,10	9,52	9,52	54,04	54,04
			49,72	55,52	47,00	50,60	133,39	150,69	1 224,51	1 357,01
Полдник			7-17 лет		7-17 лет		7-17 лет		7-17 лет	
	Фрукты в ассортименте 100 г(банан ,яблоко)	100г	0,36		1,24		15,03		68,28	
22	Овощные палочки ассорти (морковь, огурец, перец) 80 г	80 г	0,10		1,20		4,70		24,60	
575	Творожный маффин (без лактозы и глютена)	50 г	8,10		18,10		17,90		150,00	
	Чай черный 200 мл(без сахара)	200 мл	0,10		0,39		18,12		74,94	
			8,66		20,93		55,75		317,82	
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	
367	Жаркое с птицей и овощами 250 г	250 г	8,50		17,00		31,00		280,00	
575	Чай черный 200 мл(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		66,25	
	Хлеб пшеничный 25 гр	25 г	0,28		2,27		13,66		54,04	
			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 (В ТОМ ЧИСЛЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕНИЕМ В ПИТАНИИ)

ПЯТНИЦА 11 СЕНТЯБРЯ

Наименование пункты	Наименование блюда	Выход блюда, г.	Содержание в 1 порц. блюда							
			Жиры, г.		Белки, г.		Углево- ды, г.		Калорий- ность, ккал	
Завтрак										
	Фрукты в ассортименте 100 г(банан ,яблоко)	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		1,24		15,03		68,28	
2	Сыр твердый 30 г	30 г	0,10		1,20		4,70		24,60	
3	Ветчина домашняя 30 г	30 г	7,37		5,84		0,00		89,66	
	Хлебцы 40 г (без глютена)	30 г	5,70		3,30		0,60		66,90	
278	Каша Дружба 175 г (на без лактозном молоке)	175 г	6,20		2,80		28,90		183,70	
581	Напиток кофейный с молоком 200 мл (на без лактозном молоке без сахара)	200 мл	5,41		5,89		38,62		226,68	
	Батон молочный 50г/ Хлеб зерновой (без глютена) 30 гр	50г/30г	1,65		1,50		21,12		105,35	
			0,40		3,20		19,64		94,96	
Обед			27,19		24,97		128,61		860,13	
22	Салат овощной с салатной заправкой	100 г	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 200 мл/250 мл	200 мл/250мл	15,76	15,76	1,15	1,15	2,65	2,65	156,96	156,96
	Сушарки 30 гр	30гр	4,20	5,00	4,20	5,00	0,30	0,40	56,20	65,00
135	Борщ с картофелем 200 мл/250 мл	200 мл/250мл	1,20	1,20	3,43	3,43	20,81	20,81	107,82	107,82
448	Тефтели из птицы (на пару) 80/20 г	80/20 г	3,50	5,80	3,50	4,60	9,00	9,20	80,00	107,30
473	Картофельный мусс 150г/180 г (на безлактозном молоке)	150г/180 г	9,50	9,50	17,00	17,00	15,00	15,00	240,00	240,00
	Лапша Соба 100 г	100 г	6,50	7,50	3,00	3,50	25,00	29,00	170,00	200,00
478	Тыква запеченная 100 г	100 г	4,50	4,50	12,00	12,00	50,00	50,00	290,00	290,00
539	Компот из ягод 200 г (без сахара)	200 мл	6,50	6,50	2,00	2,00	8,50	8,50	100,00	100,00
	Хлеб пшеничный 25 гр	25 г	8,00	8,00	5,60	5,60	8,20	8,20	127,20	127,20
	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
		25 г	0,84	0,84	2,10	2,10	9,52	9,52	54,04	54,04
Полдник			60,78	64,88	56,25	58,65	162,64	166,94	1 448,47	1 514,57
	Фрукты в ассортименте 100 г(банан ,яблоко)	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		1,24		15,03		68,28	
	Печенье Злаковое 80 г (без глютена)	80 г	0,10		1,20		4,70		24,60	
575	Чай черный 200 мл(без сахара)	200 мл	12,20		6,90		42,40		358,00	
			0,10		0,39		18,12		74,94	
Ужин			12,76		9,73		80,25		525,82	
22	Овощные палочки ассорти (морковь, огурец, перец,) 80 г	80 г	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет
438	Шашлык куриный 80 г	80 г	0,10	0,10	1,20	1,20	4,70	4,70	24,60	24,60
300	Макароны отварные 150г/180г	150г/180 г	7,00	7,00	19,00	19,00	0,10	0,10	160,00	160,00
575	Чай черный 200 мл(без сахара)	200 мл	10,00	12,00	7,00	8,00	42,00	51,00	290,00	340,00
575	Хлеб ржаной/зерновой (без глютена) 25 гр	25 г	0,10	0,10	0,39	0,39	18,12	18,12	74,94	74,94
	Хлеб пшеничный 25 гр	25 г	0,84	0,84	2,10	2,10	9,52	9,52	54,04	54,04
		25 г	0,28	0,28	2,27	2,27	13,66	13,66	66,25	66,25
			18,32	20,32	31,96	32,96	88,10	97,10	669,83	719,83