

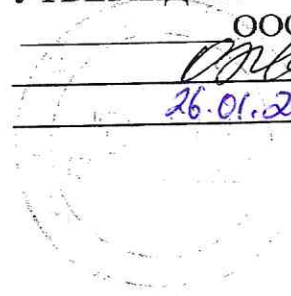
СОГЛАСОВАНО:

Директор ДПО "Специализированный центр
и школы "Росатома" Ф.И.О
Семосов Ю.В. Дата 26.01.2023г.



УТВЕРЖДАЮ:

ООО «Русский кейтеринг»
Ф.И.О
Дата 26.01.2023г.



Примерное 10-ти дневное меню

Для питания учащихся школ

в 2022-2023 гг.

ООО "Русский кейтеринг"

(Для учащихся от 12 до 18 лет)

ООО «Русский кейтеринг»

(Для учащихся от 12 и 18 лет)

Десятидневное меню для питания школьников с 12 и старше

прием щи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	250	6,68	8,58	34,1	254,38	260
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	111
	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,4	100.1
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	105
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,84	590
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	15,33	23,56	91,81	647,48	
ОБЕД	Свекольник	250	4,75	7,35	19,43	133,85	131
	Котлета куриная припущенная с соусом	100	11,42	11,64	9,2	198,09	412.1
	Макаронные изделия отварные	200	7,73	3,91	58,06	268,5	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	28,33	23,56	122,09	763,58	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	6,54	7,87	31,16	235,4	543.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,54	7,87	55,16	330,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	50,2	54,99	269,06	1741,46	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с морковью (с соусом)	250	27,55	21,13	42,23	455,7	233
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	112
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	28,21	21,53	59,27	533,54	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	3,08	9,2	17,43	194,33	134.1
	Кнели из кур с рисом	100	14,0	11,66	9,47	188,79	411
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,52	10,55	51,8	300,8	237
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512.1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	34,87	32,19	129,34	918,89	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158	516.1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем	100	5,89	3,73	32,07	217,04	454.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	11,29	8,73	53,67	375,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	74,37	62,45	242,28	1827,47	

День 3								
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	9,78	8,8	50,75	321,65	250	
	Булочка школьная	100	7,63	7,47	52,00	276,37	574	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	17,61	16,27	109,77	626,48		
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,7	2,85	18,83	167,25	147	
	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	100	10,2	8,51	9,92	159,99	343	
	Рагу из овощей	200	4,63	12,97	56,31	264,28	195.1	
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	22,2	25,13	121,3	762,54		
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511.1	
	Ватрушки с повидлом	100	6,30	6,89	33,12	206,93	540	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,6	7,01	42,3	246,67		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	46,41	48,41	273,37	1635,69		
День 4								
ЗАВТРАК	Плов из отварной птицы	250	17,89	19,24	47,15	453,19	406	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108	
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	22,5	19,9	79,17	606,73		
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,8	5,28	21,75	134,8	142.3	
	Котлеты куриные, припущенные с соусом	100	11,42	11,64	9,2	198,09	412.1	
	Каша из гороха с маслом	200	17,2	12,95	53,21	341,99	418.1	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	35,85	30,53	119,56	796,86		
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый, ягодный, томатный	200	0,20	0,20	22,80	100	518.1	
	Косичка с сахаром	100	8,25	6,67	35,21	306,49	555.1	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	8,45	6,87	58,01	406,49		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	66,8	57,3	256,76	1810,08		
День 5								
ЗАВТРАК	Макаронник с сыром	240	12,29	25,25	46,29	322,89	291	
	Икра кабачковая	30	0,36	2,1	2,22	29,1		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108	
	Булочка школьная	100	7,63	7,47	52,0	276,37	574	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		640	22,85	35,12	122,29	727,32		
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	2,3	4,25	21,38	164,38	144.2	
	Рагу из птицы	240	20,88	22,94	39,97	398,68	407	
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	РЦ 10.86.	

	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	27,53	27,85	105,13	760,76		
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	6,98	26,54	503	
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	6,27	7,86	35,47	239,67	543,3	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,27	7,86	42,45	266,21		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	55,59	55,26	247,29	1600,16		
Неделя 2 День 6								
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	7,05	8,95	44,78	275,78	268	
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	111	
	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,4	100,1	
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	105	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493	
	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,84	590	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	15,7	23,97	102,49	668,88	1567	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	4,43	7,43	13,53	147,6	128,1	
	Гуляш из курицы	100	17,81	14,06	2,33	207,22	405	
	Макаронные изделия отварные	200	7,73	5,21	58,07	268,53	291	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	34,4	27,36	109,33	785,49		
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем	100	5,89	6,73	31,07	217,04	454,1	
	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95	614	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	5,89	6,73	55,07	312,04		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	55,99	58,06	266,89	1766,41		
День 7								
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	250	17,73	18,63	32,05	398,25	302	
	Булочка домашняя	100	8,40	5,97	52,06	318	564	
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	26,39	24,6	91,35	747,09		
ОБЕД	Суп-лапша на курином бульоне	250	4,93	8,1	19,85	191,48	156	
	Плов из отварной птицы	300	21,46	23,09	56,58	543,83	406	
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	31,06	31,99	112,62	906,33		
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	6,27	7,86	35,47	239,67	543,3	
	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511,1	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,57	7,98	44,65	279,41		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	64,02	64,57	248,62	1932,83		

День 8								
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	9,87	8,8	50,75	321,65	250	
	Булочка ванильная	100	8,74	5,65	51,43	313,97	563	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,72	14,45	109,2	664,08		
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	250	5,63	5,68	21,6	160,28	144.1	
	Биточки рыбные с соусом	100	12,44	7,83	12,09	149,7	345.2	
	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,64	7,91	38,85	225,67	237	
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512.1	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	32,98	22,2	123,18	770,71		
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158	516.1	
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	6,76	6,73	30,95	225,13	454.4	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	12,16	11,73	52,55	383,13		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	63,86	48,38	284,93	1817,92		
День 9								
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	8,95	11,75	36,0	364,88	266	
	Булочка школьная	100	7,63	3,47	54,00	276,37	574	
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	16,84	15,22	97,24	672,09		
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,8	5,28	21,75	134,08	142.3	
	Шницели куриные, припущенные с соусом	100	11,42	11,64	9,2	198,09	412.2	
	Каша пшеничная рассыпчатая	200	10,15	11,23	62,69	331,36	243	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	28,8	28,81	129,04	826,67		
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95	614	
	Пирожки печеные из слобного теста с повидлом	100	5,91	6,96	29,77	201,65	542	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	5,91	6,96	53,77	296,65		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	51,55	50,72	256,05	1795,41		
День 10								
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	250	17,13	15,8	63,35	463,48	296	
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	112	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	17,73	16,2	80,17	538,94		
ОБЕД	Рассольник ленинградский па курином бульоне	250	3,08	9,2	17,43	194,33	134.1	
	Курица в соусе томатном	100	17,81	14,06	2,33	207,22	405	

	Рагу из овощей	200	3,29	12,97	56,31	264,28	195.1
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ГОГО ЗА ОБЕД		810	33,38	37,03	112,31	836,85	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый, ягодный, томатный	200	0,20	0,20	22,80	100	518.1
	Пирог морковный	100	6,68	7,29	21,80	190,46	б/н
		300	6,88	7,49	44,6	290,46	
ГОГО ЗА ПОЛДНИК							
ГОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	57,99	60,72	237,08	1666,25	
ГОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		16600	586,78	560,86	2582,33	17593,68	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1660	58,67	56,08	258,23	1759,36	