

ООО "ПК ПРИБОЙ"

Согласовано
Директор МКОУ "Туксинская ООШ"

Кекшоева О.И.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "ПК Прибой"
Протасова Е.В.

01 февраля 2021 г.

01 февраля 2021 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

2 неделя

сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

1 день

завтрак

703	Курица тушеная с соусом (кура 109 гр., масло (маргарин) 2 гр., соль 2 гр., специи 0,01 гр., мука пш. 2,5 гр.; томатная паста 5 гр.; морковь 5 гр.; лук репч. 1,2 гр.; соль 2 гр.; сахар 0,75 гр.)	120	22,8	9,56	0,34	176,6
753/442	Макароны отварные (макар. изд. 5,25 гр., соль 0,2 гр., масло (маргарин) 5,25 гр.)	150	5,1	5,5	32,6	201
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,6
932	Напиток из изюма (изюм 20 гр.; сахар 15 гр.; лим. к-та 0,2 гр.)	200	0,4	0	28,2	114

570,2

Итого завтрак

обед

216	Суп крестьянский на мясном бульоне со сметаной (капуста св. 30 гр., картофель 26,6 гр., крупа перловая 8 гр., морковь 10 гр., лук репч. 9,6 гр., томат пюре 1 гр., масло растит. 2 гр., бульон 140 гр., соль 1,5 гр., специи 0,02 гр., сметана 10 гр.)	200/10	7,5	5,9	13,5	137
	Огурцы свежие	60	0,5	0,06	1,6	8,4
668	Тефтели мясные с соусом (говядина (брутто) 103 гр., хлеб пшен. 16 гр., молоко или вода 24 гр., лук репч. 29 гр., жир 4 гр., мука пшен. 8 гр., жир 7 гр., соль 1,5 гр., специи 0,1 гр.)	80/30	9,4	8,7	13,4	169
747	Рис отварной (рисовая кр. 54 гр., маргарин 6,75 гр., соль 6 гр.)	150	3,5	10,4	33,5	241
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,75	25	45
	Сок персик	200	1	0,2	20,2	92

692,4

Итого обед

2 день

завтрак

668	Котлеты мясные с соусом (говядина (брутто) 103 гр., хлеб пшен. 16 гр., молоко или вода 24 гр., лук репч. 29 гр., жир 4 гр., мука пшен. 8 гр., жир 7 гр., соль 1,5 гр., специи 0,1 гр.)	50/5	9,4	8,7	13,4	169
405	Греча отварная (гречневая кр. 71,4 гр., соль 1,5 гр., масло сливочное 6 гр.)	150	8,8	10,5	42	298
	Хлеб пшеничный нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6
	Чай фруктовый с сахаром (чай заварка 2 гр., сахар 15 гр.,)	200	0,9	0,2	15,4	67

612,6

Итого завтрак

обед

ООО "ПК ПРИБОЙ"

223	Суп картофельный с макаронами на мясном бульоне (бульон мясной 150 гр., картофель 80гр., макарон. изд. 8 гр., лук репч. 9,6 гр., морковь 10 гр., масло растит. 2 гр., специи 0,05 гр., соль 2 гр.)	200	8,2	3,2	17,4	131
541	Котлеты рыбные с маслом сливочным (треска 89 гр., хлеб пшен. 18 гр., соль 2 гр., специи 0,2 гр., сухари 10 гр., масло растит. 8 гр., масло сливочное 5 гр.)	100/5	12,55	10,2	16	201,9
759	Картофельное пюре (картофель 171 гр., молоко 23,7 гр., масло сливоч. 5,25 гр., соль 1,5 гр.)	150	4,3	9,2	17,6	163,7
	Хлеб ржано- пшеничный	50	4	0,75	25	45
932	Напиток из кураги (курага 20 гр.; сахар 15 гр.; лим. к-та 0,2 гр.)	200	0,4	0	28,2	114
81	Салат из белокочанной капусты (капуста св. 59,2 гр., морковь св. 7,5 гр., лим. к-та 6 гр., соль 1,5 гр., сахар 3 гр., масло растит. 3 гр.)	60	1,4	4,3	3,72	59

714,6

Итого обед

3 день

завтрак

411	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (пшеничная кр. 50гр.; молоко 96 гр.; соль 2гр.;сахар 15 гр.; масло сливочное 10)	150/10	10	132	46,4	324
1025	Какао с молоком (какао порошок 4 гр., молоко 100гр., сахар песок 20 гр.)	200	3,8	3,2	25,8	147
3	Бутерброд с сыром (хлеб пшеничный 30 гр.; масло слив. 5; сыр твердый 10гр.)	30/5/10	5,9	8,9	10,9	147
	Фрукты	100	100	0,4	0,4	9,8

627,8

Итого завтрак

обед

197	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной (капуста св. 50 гр., картофель 32 гр., морковь 10гр., лук репч. 9,6 гр., масло растит. 4 гр., соль 3 гр., специи 0,01 гр., бульон 160 гр., масло сливочное 5 гр., сметана 10 гр.)	200/10	6,9	5,8	8,4	114
732	Котлета куриная с соусом (курица 154 гр., хлеб пшен. 18 гр., вода 26 гр., масло растит. 3 гр., сухари панир. 10 гр., соль 1,5 гр., специи 0,001 гр., масло слив. 5 гр., мука пш. бульон мясной 50 гр., масло растит. 1 гр., мука пш. 2,5 гр., томат. пюре 7,5 гр., морковь св. 5 гр., лук репч. 36 гр., соль 2 гр., специи 0,005 гр., сахар 1 гр.)	50/50	25,1	20,4	3,2	403,7
753/	Макароны отварные (макар. изд. 5,25 гр., соль 0,2 гр., масло (маргарин) 5,25 гр.)	150	5,1	5,5	32,6	201
442	Хлеб ржано- пшеничный	50	4	0,75	25	45
103	Салат из свеклы с растительным маслом (свекла 56 гр., масло растит. 4 гр.)	60	0,8	4,3	5	62,5
932	Компот из чернослива (чернослив 25 гр., сахар 15 гр., лимон. к-та 0,2 гр.)	200	0,4	0	28,2	114

670

940,2

Итого обед

4 день

завтрак

572	Сосиски отварные с маслом (сосиски 57 гр., масло 10гр.)	50/10	7,2	11,5	7,1	160,3
759	Картофельное пюре (картофель 171 гр., молоко 23,7 гр., масло сливоч. 5,25 гр., соль 1,5 гр.)	150	4,3	9,2	17,6	163,7
1009	Чай с сахаром (чай – заварка 1гр. ; сахар 15 гр.)	200	0,4	0,1	21,6	83,4
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92

550

499,4

Итого завтрак

обед

221	Суп картофельный с горохом (картофель 53,4 гр., горох 16,2 гр., лук репч. 9,6 гр., морковь 10гр, масло растительное 4 гр., соль 3 гр., специи 0,01 гр., бульон 140 гр.)	200	10,8	3,4	17,2	143
-----	---	-----	------	-----	------	-----

ООО "ПК ПРИБОЙ"

668	Котлеты мясные с соусом (говядина (брутто) 103гр., хлеб пшен. 16 гр., молоко или вода 24гр., лук репч. 29 гр., жир 4 гр., мука пшен. 8 гр., жир 7 гр., соль 1,5 гр., специи 0,1гр.)	50/5	9,4	8,7	13,4	169
405	Греча отварная (гречневая кр. 71,4 гр., соль 1,5 гр., масло сливочное 6 гр.)	150	8,8	10,5	42	298
	Хлеб ржано-пшеничный с маслом	30.окт	2,36	8,67	11,4	135,1
1009	Чай с сахаром (чай – заварка 1гр. ; сахар 15 гр.)	200	0,4	0,1	21,6	83,4
	Фрукты	100	1	0,4	0,4	9,8

Итого обед

45159

838,3

5 день

завтрак

732	Котлета куриная с маслом (курица 154 гр., хлеб пшен. 18 гр., вода 26 гр., масло растит. 3 гр., сухари панир. 10 гр., соль 1,5 гр., специи 0,001 гр., масло слив. 5 гр.)	50/5	25,1	20,4	3,2	273,7
747	Рис отварной (рисовая кр. 54 гр., маргарин 6,75 гр., соль 6 гр.)	150	3,5	10,4	33,5	241
1010	Чай с сахаром и лимоном (чай – заварка 1гр.; сахар 15 гр. Лимон 8гр.)	200/15/7	0,9	0,2	15,4	67
	Батон пшеничный нарезной	50	3,9	1,5	24,9	128,5
41	Масло порционное	10	0,005	8,2	0,1	75
	Банан	100	1,5	0,1	21	90,9

Итого завтрак

310

876,1

обед

176	Борщ из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной (картофель 21,4 гр., свекла 40 гр., капуста свеж. 20 гр., морковь 10 гр., лук репчатый 9,6 гр., томат. пюре 6 гр., жир (масло раст.) 4 гр., соль 1,5 гр., специи 0,2 гр., 2 гр., уксус или лим. кис-та 3 гр., сахар 2 гр., бульон 160 гр.)	200/10	8,7	6	8,9	124
759	Картофельное пюре (картофель 171 гр., молоко 23,7 гр., масло сливоч. 5,25 гр., соль 1,5 гр.)	150	4,3	9,2	17,6	163,7
572	Сосиски отварные с соусом (сосиски 77 гр., мука пшен. 8 гр., жир 7 гр., соль 1,5 гр., специи 0,1гр.)	75/30	7,2	11,5	7,1	160,3
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,75	25	45
	Зеленый горошек консервированный	30	0,9	1,03	1,89	20
1010	Чай с сахаром фруктовый (чай – заварка 2гр.; сахар 15 гр.)	200/15	0,9	0,2	15,4	67

Итого обед

580

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания (выпуски изданий 1983 г., 2013 г.);
2. Сборник рецептур мучных кондитерских и булочных изделий для предприятий общественного питания (выпуск издания 1986 г.)
3. Технологические и технико – технологические карты блюд и кулинарных изделий с расчетом энергетической ценности блюд и кулинарных изделий (программа 1с-школьное питание);
4. Большой справочник энергетической ценности и химического состава продуктов питания (интернет);
5. Информация с ярлыков (листов – вкладышей) изготовителей хлебо-булочной продукции, йогуртов, соков и сокодержавных напитков и т.д.