

СОГЛАСОВАНО
Директор АНОО "Школа 800"

Сартан М.Н.

Сезон: осень, зима, весна, лето

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по кейтерингу

Неманов И.В.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Первая неделя

понедельник-1

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев.вещ-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
42/2022	0,56	6,08	1,49	62,96	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом	60
110/1996	4,87	6,92	11,26	126,82	Борщ с капустой и картофелем, с говядиной	200/10
595/2022	19,78	5,81	11,75	178,38	Наггетсы из птицы (филе)	90
630/2022	3,46	12,47	34,00	262,06	Ризотто	150
847/2022	0,10	0,02	17,24	69,56	Напиток вишневый	200
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
покупное	3,85	0,70	18,85	97,10	Хлеб ржаной	50
	36,36	33,46	120,29	927,72	Итого	810
Обед 5-11 класс						
42/2022	0,93	10,14	2,49	104,94	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом	100
110/1996	5,28	7,96	14,05	148,96	Борщ с капустой и картофелем, с говядиной	250/10
595/2022	21,98	6,45	13,06	198,20	Наггетсы из птицы (филе)	100
630/2022	4,15	14,97	40,80	314,46	Ризотто	180
847/2022	0,10	0,02	17,24	69,56	Напиток вишневый	200
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
покупное	3,85	0,70	18,85	97,10	Хлеб ржаной	50
	40,03	41,69	132,18	1064,06	Итого	940

вторник-1

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев.вещ-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
20/2015	0,57	3,67	1,78	42,42	Салат из свежих огурцов	60
287/2022	5,43	6,20	6,88	105,02	Щи Новгородские с птицей	200/10
609/2022	17,20	20,04	21,67	335,80	Котлета по-киевски (филе)	90
629/2022	5,84	6,12	37,11	226,86	Спагетти отварные	150
ТТК	0,16	0,06	21,77	88,26	Напиток из клубники и вишни	200
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
покупное	3,85	0,70	18,85	97,10	Хлеб ржаной	50
	36,79	38,23	133,76	1026,32	Итого	810
Обед 5-11 класс						
20/2015	0,95	6,11	2,97	70,70	Салат из свежих огурцов	100
287/2022	5,78	6,73	8,58	118,04	Щи Новгородские с птицей	250/10
609/2022	19,11	22,27	24,08	373,14	Котлета по-киевски (филе)	100
629/2022	7,00	7,34	44,53	272,23	Спагетти отварные	180
ТТК	0,16	0,06	21,77	88,26	Напиток из клубники и вишни	200
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
покупное	3,85	0,70	18,85	97,10	Хлеб ржаной	50
	40,60	44,67	146,48	1150,31	Итого	940

среда-1
Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев.вв-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
67/2015	1,20	6,10	5,33	81,03	Винегрет овощной	60
221/2022	8,45	9,99	6,59	150,07	Солянка домашняя (говяд., птица)	200
250/2017	14,55	21,94	6,77	282,67	Бефстроганов (говяд.)	90
472/1996	3,29	4,91	22,11	145,83	Картофельное пюре	150
849/2022	0,11	0,04	20,77	83,93	Напиток клюквенный	200
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
покупное	3,85	0,70	18,85	97,10	Хлеб ржаной	50
	35,20	45,14	106,11	971,48	Итого	800

Обед 5-11 класс

67/2015	2,00	10,17	8,87	135,02	Винегрет овощной	100
221/2022	10,56	12,49	8,23	187,59	Солянка домашняя (говяд., птица)	250
250/2017	16,16	24,37	7,52	314,07	Бефстроганов (говяд.)	100
472/1996	3,95	5,89	26,53	174,99	Картофельное пюре	180
849/2022	0,11	0,04	20,77	83,93	Напиток клюквенный	200
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
покупное	3,85	0,70	18,85	97,10	Хлеб ржаной	50
	40,38	55,13	116,48	1123,55	Итого	930

четверг-1
Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев.вв-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
158/2022	5,36	10,47	3,56	129,94	Салат Столичный (филе)	60
248/2022	10,86	6,91	25,05	205,79	Суп Кубанский с птицей (кура)	200/10
541/2022	16,55	14,32	1,64	201,61	Люля-кебаб из свинины и курицы (филе)	90
273, 469/1996	6,64	4,59	42,37	237,31	Макароны отварные	150
346/2017	0,54	0,14	35,01	143,42	Компот из мандаринов	200
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
покупное	3,85	0,70	18,85	97,10	Хлеб ржаной	50
	47,56	38,56	152,17	1146,01	Итого	810

Обед 5-11 класс

158/2022	8,94	17,45	5,93	216,56	Салат Столичный (филе)	100
248/2022	12,58	7,62	31,31	244,13	Суп Кубанский с птицей (кура)	250/10
541/2022	18,39	15,91	1,82	224,02	Люля-кебаб из свинины и курицы (филе)	100
273, 469/1996	7,97	5,50	50,84	284,78	Макароны отварные	180
346/2017	0,54	0,14	35,01	143,42	Компот из мандаринов	200
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
покупное	3,85	0,70	18,85	97,10	Хлеб ржаной	50
	56,02	48,77	169,47	1340,85	Итого	940

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев.вв-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
45/2022	0,62	6,10	1,62	63,87	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом	60
211/2022	4,94	5,90	10,63	115,41	Борщ Краснодарский с говядиной	200/10
265/2015	13,85	27,12	28,05	411,64	Плов (свинина)	150
853/2022	0,12	0,05	16,84	68,29	Напиток смородиновый	200
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
покупное	3,85	0,70	18,85	97,10	Хлеб ржаной	50
	27,13	41,32	101,69	887,16	Итого	720
Обед 5-11 класс						
45/2022	1,03	10,17	2,70	106,45	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом	100
211/2022	5,40	7,14	13,92	141,51	Борщ Краснодарский с говядиной	250/10
265/2015	18,46	36,16	37,40	548,90	Плов (свинина)	200
853/2022	0,12	0,05	16,84	68,29	Напиток смородиновый	200
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
покупное	3,85	0,70	18,85	97,10	Хлеб ржаной	50
	32,61	55,67	115,41	1093,09	Итого	860

Вторая неделя

понедельник-2

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев.вв-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
71/2015	0,51	0,06	1,58	8,90	Овощи натуральные свежие (огурец)	60
276/2022	6,80	5,95	12,29	129,87	Уха ростовская (горбуша)	200
595/2022	19,78	5,81	11,75	178,38	Наггетсы из птицы (филе)	90
629/2022	5,84	6,12	37,11	226,86	Спагетти отварные	150
847/2022	0,10	0,02	17,24	69,56	Напиток вишневый	200
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
покупное	3,85	0,70	18,85	97,10	Хлеб ржаной	50
	40,61	20,11	124,52	841,52	Итого	800
Обед 5-11 класс						
71/2015	0,84	0,11	2,63	14,83	Овощи натуральные свежие (огурец)	100
276/2022	8,50	7,43	15,36	162,33	Уха ростовская (горбуша)	250
595/2022	21,98	6,45	13,06	198,20	Наггетсы из птицы (филе)	100
629/2022	7,00	7,34	44,53	272,23	Спагетти отварные	180
847/2022	0,10	0,02	17,24	69,56	Напиток вишневый	200
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
покупное	3,85	0,70	18,85	97,10	Хлеб ржаной	50
	46,01	23,51	137,37	945,11	Итого	930

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
56/2022	0,89	4,25	2,41	51,44	Салат из б/к капусты и сладкого перца	60
260/2022	5,93	9,41	17,83	179,71	Суп Чорба (Шурпа) говяж.	200/10
599/2022	18,26	3,41	4,91	123,36	Фрикассе из курицы (филе)	90
ТТК	7,70	5,84	47,95	275,12	Булгур	150
346/2017	0,67	0,15	35,98	147,96	Компот из апельсинов	200
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
покупное	3,85	0,70	18,85	97,10	Хлеб ржаной	50
	41,05	25,20	153,63	1005,52	Итого	810

Обед 5-11 класс

56/2022	1,48	7,09	4,01	85,73	Салат из б/к капусты и сладкого перца	100
260/2022	6,60	11,06	22,18	214,62	Суп Чорба (Шурпа) говяж.	250/10
599/2022	20,29	3,79	5,46	137,08	Фрикассе из курицы (филе)	100
ТТК	9,24	7,00	57,54	330,14	Булгур	180
346/2017	0,67	0,15	35,98	147,96	Компот из апельсинов	200
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
покупное	3,85	0,70	18,85	97,10	Хлеб ржаной	50
	45,88	31,23	169,72	1143,47	Итого	940

среда-2

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
43/2022	0,52	6,07	1,26	61,75	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	60
217/2022	6,01	7,41	12,59	141,04	Борщ Сибирский с говядиной	200
561/2022	14,74	9,91	4,46	165,93	Грудка куриная, запеченная с сыром	90
634/2022	3,13	4,96	24,89	156,74	Картофель отварной с зеленью	150
286/2014	0,08	0,00	22,63	90,80	Кисель с витаминами	200
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
покупное	3,85	0,70	18,85	97,10	Хлеб ржаной	50
	32,07	30,49	110,37	844,20	Итого	800

Обед 5-11 класс

43/2022	0,86	10,12	2,11	102,91	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	100
217/2022	7,51	9,26	15,74	176,31	Борщ Сибирский с говядиной	250
561/2022	16,37	11,01	4,96	184,36	Грудка куриная, запеченная с сыром	100
634/2022	3,76	5,95	29,86	188,08	Картофель отварной с зеленью	180
286/2014	0,08	0,00	22,63	90,80	Кисель с витаминами	200
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
покупное	3,85	0,70	18,85	97,10	Хлеб ржаной	50
	36,18	38,48	119,84	970,41	Итого	930

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
24/2015	0,63	3,70	2,79	47,02	Салат из свежих помидоров и огурцов	60
88/2015	4,82	6,95	8,26	114,83	Щи из свежей капусты с картофелем, с говядиной	200/10
622/2022	16,47	3,55	12,68	148,53	Шницель рубленый куриный (филе)	90
624/2022	3,82	4,18	39,62	211,38	Рис пикантный (с куркумой)	150
849/2022	0,11	0,04	20,77	83,93	Напиток клюквенный	200
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
покупное	3,85	0,70	18,85	97,10	Хлеб ржаной	50
	33,45	20,57	128,67	833,64	Итого	810

Обед 5-11 класс

24/2015	1,21	6,20	5,20	81,43	Салат из свежих помидоров и огурцов	100
88/2015	5,22	7,99	10,30	133,96	Щи из свежей капусты с картофелем, с говядиной	250/10
622/2022	18,30	3,94	14,09	165,04	Шницель рубленый куриный (филе)	100
624/2022	4,54	4,28	47,09	245,04	Рис пикантный (с куркумой)	180
849/2022	0,11	0,04	20,77	83,93	Напиток клюквенный	200
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
покупное	3,85	0,70	18,85	97,10	Хлеб ржаной	50
	36,97	24,61	141,99	937,35	Итого	940

пятница-2

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
67/2017	1,11	6,11	5,47	81,34	Винегрет овощной с капустой квашеной	60
104/2015	6,44	6,19	15,61	143,96	Суп картофельный с мясными фрикадельками (говяд.)	200/20
595/2022	19,78	5,81	11,75	178,38	Стрипсы из птицы (филе)	90
644/2022	4,61	11,59	35,14	263,30	Картофель по-деревенски с паприкой (сладкой)	150
848/2022	0,10	0,05	16,87	68,29	Напиток клубничный	200
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
покупное	3,85	0,70	18,85	97,10	Хлеб ржаной	50
	39,64	31,90	129,40	963,22	Итого	820

Обед 5-11 класс

67/2017	1,85	10,19	9,12	135,57	Винегрет овощной с капустой квашеной	100
104/2015	6,93	6,78	19,43	166,50	Суп картофельный с мясными фрикадельками (говяд.)	250/20
595/2022	21,98	6,45	13,06	198,20	Стрипсы из птицы (филе)	100
644/2022	5,53	13,91	42,17	315,97	Картофель по-деревенски с паприкой (сладкой)	180
848/2022	0,10	0,05	16,87	68,29	Напиток клубничный	200
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
покупное	3,85	0,70	18,85	97,10	Хлеб ржаной	50
	43,99	39,53	145,20	1112,48	Итого	950