



А.И.Воловик

### Меню основного организованного питания

учащихся средних образовательных учреждений г. Калининграда и Калининградской области

возрастная категория от 7 -11 лет

**2022**

По рекомендациям СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Возрастная градация : 7-11 лет; 60-75 % от суточного рациона

	Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г
<b>01 день понедельник</b>			
<i>Завтрак</i>			
1	Капша овсяная молочная с маслом 1/220	1694 (СР № 173)	220
2	Бутерброд ГОРЯЧИЙ с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	17 (СР № 4)	75
3	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713 (Р № 379)	180
4	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30
<i>Итого:</i>			<b>505</b>
<i>Обед</i>			
1	Винегрет овощной 1/60	1809 (СР № 67)	60
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442 (СР № 88)	200
3	Биточек мясной запеченный в соусе 1/90	1183 (СР № 268)	90
4	Макаронны отварные с маслом 1/150	1669 (СР № 309)	150
5	Компот из изюма 1/180	1201 (СР № 348)	180
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20
7	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30
<i>Итого:</i>			<b>730</b>
<b>02 день вторник</b>			
<i>Завтрак</i>			
1	Огурец свежий 1/30 (до 10 октября)	1600 (СР № 71)	30
2	Гуляш мясной 1/90	123 (СР № 251 (Б))	90
3	Рис отварной с маслом 1/150	1700 (СР № 304)	150
4	Какао с молоком 1/200	1707 (СР № 382)	200
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30
<i>Итого:</i>			<b>500</b>
<i>Обед</i>			
1	Салат из свежей капусты с морковью и яблоками 1/60	1829 (СР № 46)	60
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764 (СР № 102)	200
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/240	1702 (СР № 259)	240
4	Компот из яблок 1/180	1690 (СР № 342)	180
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20
<i>Итого:</i>			<b>730</b>
<b>03 день среда</b>			
<i>Завтрак</i>			
1	Пудинг творожный с изюмом со сметанным соусом 1/120/30	0922 (СР №222)	
2	Чай заварной с сахаром 1/180	1675 (СР № 376)	180
3	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150
<i>Итого:</i>			<b>360</b>

**Обед**

1	Салат Мозаика 1/60	1476 (CP № 67)	60
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439 (CP № 82)	200
3	Котлета Медвежья лапка в соусе 1/90	1698 (CP № 294)	90
4	Рагу из овощей 1/150	1448 (CP № 143)	150
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658 (CP № 342)	180
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20
<b>Итого:</b>			<b>730</b>

**04 день четверг****Завтрак**

1	Помидор свежий 1/30 (до 10 окт)	1601 (CP №71)	30
2	Мясо птицы запеченное в соусе 1/90	1716 (CP № 260)	90
3	Капуста тушеная 1/150	1718 (CP № 321)	150
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (P № 379)	200
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30
<b>Итого:</b>			<b>500</b>

**Обед**

1	Салат из моркови с яблоками 1/60	1814 (CP № 59)	60
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438 (CP № 96)	200
3	Котлета рыбная в соусе 1/90	1737 (CP № 234)	90
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720 (CP № 312)	150
5	Компот из яблок 1/180	1690 (CP № 342)	180
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20
<b>Итого:</b>			<b>740</b>

**05 день пятница****Завтрак**

1	Горошек конс порционный 1/30	965 (CP № 70)	30
2	Омлет с сыром 1/150	1425 (CP № 213)	150
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988 (CP №377)	185
4	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30
5	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150
<b>Итого:</b>			<b>545</b>

**Обед**

1	Винегрет овощной 1/60	1809 (CP № 67)	60
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454 (CP №99)	200
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	1750 (CP № 294)	90
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700 (CP № 304)	150
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30
6	Компот из изюма 1/180	1201 (CP № 348)	180
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20
<b>Итого:</b>			<b>730</b>

**06 день понедельник****Завтрак**

1	Каша пшенная молочная с маслом 1/220	1676 (CP № 175)	220
2	Бутерброд ГОРЯЧИЙ с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	17 (CP № 4)	75
3	Какао с молоком 1/180	1707 (CP № 382)	180
4	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30
<b>Итого:</b>			<b>505</b>

**Обед**

1	Салат из свеклы с соленым огурцом и маслом 1/60	1447 (CP №55)	60
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200	1758 (CP № 103)	200
3	Гуляш мясной 1/90	123 (CP № 251 (Б))	90
4	Макаронны отварные с маслом 1/150	1669 (CP № 309)	150
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30
6	Компот из яблок 1/180	1690 (CP № 342)	180

7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20
<b>Итого:</b>			<b>730</b>
<b>07 день вторник</b>			
<b>Завтрак</b>			
1	Огурец свежий 1/30 (до 10 окт)	1600 (CP № 71)	30
2	Плов с мясом 1/240	1692 (CP № 265)	240
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (P № 379)	200
4	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30
<b>Итого:</b>			<b>500</b>
<b>Обед</b>			
1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801 (CP № 59)	60
2	Щи по-уральски с пшеном и сметаной на бульоне 1/200	5156 (CP № 93)	200
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	1750 (CP № 294)	90
4	Рагу из овощей 1/150	1448 (CP № 143)	150
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658 (CP № 342)	180
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20
<b>Итого:</b>			<b>730</b>

**Всего:**

**08 день среда**

<b>Завтрак</b>			
1	Запеканка творожная с ягодным соусом 1/150/50	1755 (CP №223)	200
2	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988 (CP №377)	185
3	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150
<b>Итого:</b>			<b>565</b>

**Обед**

1	Салат из свеклы с зеленым горошком 1/60	0312 (CP № 53)	60
2	Уха 1/200	1724 (CP № 106)	200
3	Печень по-строгановски 1/90	897 (CP №255)	90
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680 (CP № 302)	150
5	Компот из яблок 1/180	1690 (CP № 342)	180
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20
<b>Итого:</b>			<b>730</b>

**09 день четверг**

<b>Завтрак</b>			
1	Огурец соленый 1/30	625 (CP № 70)	30
2	Птица тушеная в соусе с овощами 1/240	1823 (CP № 289)	240
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (P № 379)	200
4	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30
<b>Итого:</b>			<b>500</b>

**Обед**

1	Салат из моркови с яблоками 1/60	1814 (CP № 59)	60
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439 (CP № 82)	200
3	Рыба запеченная в белом соусе 1/90	1812 (CP № 232)	90
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720 (CP № 312)	150
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658 (CP № 342)	180
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20
<b>Итого:</b>			<b>730</b>

**10 день пятница**

<b>Завтрак</b>			
1	Горошек конс порционный 1/30	965 (CP № 70)	30
2	Омлет с сыром 1/150	1425 (CP № 213)	150
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988 (CP №377)	185
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30

<i>Итого:</i>			<b>545</b>
<i>Обед</i>			
1	Салат из свежей капусты с морковью и яблоками 1/60	1829 (СР № 46)	60
2	Суп Крестьянский со сметаной на бульоне 1/200	1326 (СР 98)	200
3	Плов с курицей 1/240	1443 (СР № 291)	240
4	Компот из яблок 1/180	1690 (СР № 342)	180
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20
<i>Итого:</i>			<b>730</b>

1  
0  
3  
И  
0