

«Утверждаю»

Директор ООО «Большая Перемена»

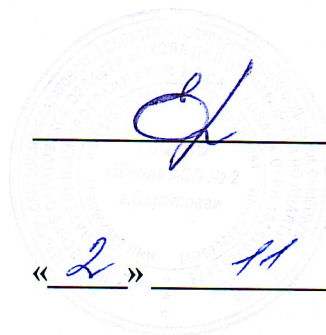


С. Н. Волков/

« 2 » 2024 год

«Согласовано»

Директор ГБОУ «АОП №2 г. Саратова»



Е. В. Медведева

« 2 » 11 2024 год

Примерное двухнедельное меню
возрастная категория с 7 до 11 лет
возрастная категория с 12 лет и старше

Согласовано
Директор



Утверждаю, я
Директор ООО «Большая перемена»
С.Н. Волков



МЕНЮ

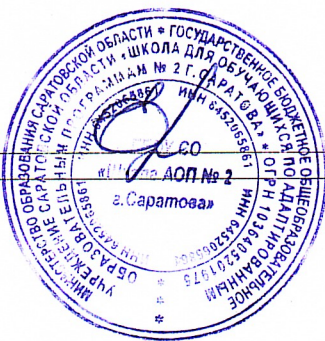
на _____ 20__ г.

Столовая СОШ № _____

ДЕНЬ 1		от 7 до 11 лет		От 12 лет и старше	
N рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергетическая ценность	Масса порции (гр)	Энергетическая ценность
Завтрак					
175	Каша молочная "Дружба"	200	220,20	200	220,20
ПР	Батон нарезной	40	92,00	40	92,00
15	Сыр твердый порциями	10	47,00	10	47,00
14	Масло сливочное	10	65,72	10	65,72
376	Чай с сахаром	200	60,00	200	60,00
209	Фрукт свежий, сезонный	100	72,30	100	72,30
Обед					
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	68,32	100	113,87
82	Свекольник	200	125,00	250	156,25
408/505	Биточки мясные Нежные с соусом	60/30	137,22	90/20	152,46
334	Макаронные изделия отварные	150	191,00	180	229,20
349	Компот из смеси сухофруктов	200	131,00	200	131,00
ПР	Хлеб ржаной	30	66,00	30	66,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	82,20	30	82,20
Полдник					
ПР	Кисломолочный продукт	200	158,00	250	197,50
738	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	72,30	100	162,00

Заведующий производством

Согласовано
Директор



Утверждено
Директор ООО "Большая перемена"
С.Н. Волков

МЕНЮ

на _____ 20 ____ г.

Столовая СОШ № _____

<u>ДЕНЬ 2</u>		от 7 до 11 лет		От 12 лет и старше	
N рецентуры	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергети- ческая ценность	Масса порции (гр)	Энергети- ческая ценность
<u>Завтрак</u>					
224	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/50	332,00	200	332,00
ПР	Батон нарезной	40	92,00	40	92,00
ПР	Фрукт свежий, сезонный	100	72,30	100	72,30
377	Чай с лимоном	200	41,00	200	41,00
<u>Обед</u>					
43	Салат из белокочанной капусты	60	61,32	100	102,20
96	Рассольник ленинградский на м/к бульоне	200	124,00	250	133,00
345/505	Котлеты рыбные из минтая Фирменные с соусом	60/30	118,05	90/20	151,28
128	Картофельное пюре	150	210,00	180	252,00
551	Компот из кураги	200	151,00	200	151,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	82,20	40	109,60
ПР	Хлеб ржаной	30	66,00	30	66,00
<u>Полдник</u>					
ПР	Кисломолочный продукт	200	158,00	250	198,00
638	Булочка сахарная	100	179,00	100	179,00

100

72,30

Заведующий производством

Согласовано
Директор



Утверждаю
Директор ООО «Большая перемена»
С.Н. Волков



МЕНЮ

на _____ 20__ г.

Столовая СОШ № _____

ДЕНЬ 3		от 7 до 11 лет		От 12 лет и старше	
N рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергетическая ценность	Масса порции (гр)	Энергетическая ценность
Завтрак					
181	Каша манная молочная	200	257,32	250	302,00
14	Масло сливочное	10	65,72	10	65,72
пр	Батон нарезной	40	92,00	40	92,00
209	Яйцо варёное	40	63,00	40	63,00
376	Чай с сахаром	200	60,00	200	60,00
15	Сыр твердый порциями	10	47,00	10	47,00
Обед					
28	Салат из свеклы с черносливом	60	70,43	100	117,39
88	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	200	96,00	250	120,00
411	Кнели из кур с рисом	60/30	114,49	70/30	127,20
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	245,00	180	294,00
388	Напиток из шиповника	200	103,00	200	103,00
ПР	Хлеб ржаной	30	66,00	30	66,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	82,20	40	109,60
Полдник					
592	Сок фруктовый, плодовый, ягодный, томатный	200	120,00	200	120,00
741	Ватрушки с повидлом	50	106,50	50	106,50
пр	Фрукт свежий сезонный	100	72,30	100	72,30

Заведующий производством

Согласовано
Директор



Утверждаю
Директор ООО «Большая перемена»
С.Н. Волков



МЕНЮ

на _____ 20__ г.

Столовая СОШ № _____

ДЕНЬ 4		от 7 до 11 лет		От 12 лет и старше	
N рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергетическая ценность	Масса порции (гр)	Энергетическая ценность
Завтрак					
440	Плов из птицы	160/80	402,00	200/80	464,40
131	Кукуруза консервированная припущенная	30	20,70	30	20,70
ПР	Хлеб пшеничный	30	82,20	40	109,60
377	Чай с лимоном	200	41,00	200	41,00
Обед					
71	Салат из соленых огурцов с луком	60	40,20	100	67,00
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	96,80	250	121,00
259	Жаркое по домашнему	180/60	286,00	200/80	341,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	131,00	200	131,00
ПР	Хлеб ржаной	30	66,00	30	66,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	109,60	40	109,60
Полдник					
пр	Кисломолочный продукт	200	158,00	250	197,50
622	Косичка с сахаром	100	237,00	100	237,00

Заведующий производством

100

72,30

Согласовано
Директор



Утверждаю
Директор ООО "Большая перемена"
С.Н. Волков



МЕНЮ

на _____ 20__ г.

Столовая СОШ № _____

N рецептуры	ДЕНЬ 5	от 7 до 11 лет		От 12 лет и старше	
	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергетическая ценность	Масса порции (гр)	Энергетическая ценность
	Завтрак				
54	Свекла отварная дольками	30	12,60	30	12,60
334	Макаронные изделия отварные	150	191,00	180	229,20
128/505	Фрикадельки мясные с соусом красным	60/30	183,69	90/20	224,51
ПР	Хлеб пшеничный	30	82,20	40	109,60
376	Чай с сахаром	200	60,00	200	60,00
	Обед				
102	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	200	131,20	250	160,28
407	Рагу из птицы	170/70	397,68	200/80	463,96
101	Напиток из шиповника	200	103,00	200	103,00
пр/53	Кабачковая икра	60	67,20	100	112,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	82,20	40	109,60
ПР	Хлеб ржаной	30	66,00	30	66,00
	Полдник				
396	Кисломолочный продукт	200	158,00	250	197,50
738	Пирожки печеные из слобного теста с картофелем	100	163,00	100	163,00

100

72,30

Заведующий производством

Согласовано
Директор



Утверждено
Директор ООО "Большая перемена"
С.Н. Волков



МЕНЮ

на _____ 20__ г.

Столовая СОШ № _____

ДЕНЬ 6		от 7 до 11 лет		От 12 лет и старше	
N рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергетическая ценность	Масса порции (гр)	Энергетическая ценность
Завтрак					
173	Каша рисовая молочная	200	206,40	200	206,40
ПР	Батон нарезной	40	92,00	40	92,00
15	Сыр твердый порциями	10	47,00	15	70,50
14	Масло сливочное	10	65,72	10	65,72
376	Чай с сахаром	200	60,00	200	60,00
ПР	Фрукт свежий, сезонный	100	72,30	100	72,30
Обед					
39	Салат из белокачанной капусты со свеклой и морковью	60	61,20	100	102,00
289	Суп картофельный рыбный	200	103,38	250	129,23
274/505	Котлета по домашнему в соусе красном	60/30	135,47	90/20	165,57
198	Каша из гороха с маслом	150	236,49	180	283,80
349	Компот из смеси сухофруктов	200	131,00	200	131,00
пр	Хлеб пшеничный	30	82,20	40	109,60
ПР	Хлеб ржаной	30	66,00	30	66,00
Полдник					
535	Плюшка Московская	100	189,00	100	189,00
пр	Кисломолочный продукт	200	158,00	250	197,50

Заведующий производством

Согласовано
Директор



Утверждает
Директор ООО "Большая перемена"
С.Н. Волков



МЕНЮ

на _____ 20__ г.

Столовая СОШ № _____

<u>ДЕНЬ 7</u>		от 7 до 11 лет		От 12 лет и старше	
N рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергетиче- ская ценность	Масса порции (гр)	Энергетиче- ская ценность
<u>Завтрак</u>					
210	Омлет натуральный	150	238,00	200	317,30
75	Зеленый горошек консервированный	60	55,20	60	55,20
377	Чай с лимоном	200	41,00	200	41,00
пр	Батон нарезной	40	92,00	40	92,00
пр	Кондитерское изделие (Печенье)	50	108,00	50	108,00
<u>Обед</u>					
484	Салат Степной (из разных овощей)	60	69,95	100	116,58
82	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	96,00	250	120,00
444/505	Котлеты куриные, припущенные с соусом	60/30	98,32	90/20	123,20
305	Рис отварной с овощами	150	198,02	180	237,60
551	Компот из кураги	200	151,00	200	151,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	82,20	40	109,60
ПР	Хлеб ржаной	30	66,00	30	66,00
<u>Полдник</u>					
738	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	163,00	100	163,00
639	Кисломолочный продукт	200	158,00	250	197,50

Заведующий производством

Согласовано
Директор



Утверждаю
Директор ООО "Большая перемена"
С.Н. Волков



МЕНЮ

на _____ 20__ г.

Столовая СОШ № _____

	<u>ДЕНЬ 8</u>	от 7 до 11 лет		От 12 лет и старше	
N рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергети- ческая ценность	Масса порции (гр)	Энергети- ческая ценность
	<u>Завтрак</u>				
54	Свекла отварная дольками	30	12,60	30	12,60
408/268	Биточки мясные Нежные с соусом	60/30	137,22	90/20	152,46
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	245,00	180	294,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	82,20	30	82,20
376	Чай с сахаром	200	60,00	200	60,00
	<u>Обед</u>				
131	Кукуруза консервированная припущеная	60	23,28	100	38,80
102	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	115,80	250	141,00
345	Котлеты рыбные из минтая Фирменные с соусом	60/30	118,05	90/20	151,28
125	Картофель отварной с маслом	150	145,00	180	188,00
551	Компот из смеси сухофруктов	200	131,00	200	131,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	109,60	40	109,60
ПР	Хлеб ржаной	40	88,00	40	88,00
	<u>Полдник</u>				
ПР	Сок фруктовый, плодовый, ягодный, томатный	200	120,00	250	150,00
738	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	162,00	100	162,00

Заведующий производством

Согласовано
Директор



Утверждено
Директор ООО "Большая перемена"
С.Н. Волков



МЕНЮ

на _____ 20__ г.

Столовая СОШ № _____

<u>ДЕНЬ 9</u>		от 7 до 11 лет		От 12 лет и старше	
N рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергети- ческая ценность	Масса порции (гр)	Энергети- ческая ценность
<u>Завтрак</u>					
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	291,90	200	291,90
ПР	Фрукт свежий, сезонный	100	72,30	100	72,30
377	Чай с лимоном	200	41,00	200	41,00
ПР	Батон нарезной	40	92,00	40	92,00
14	Масло сливочное	10	65,72	10	65,72
15	Сыр твердый порциями	10	47,00	10	47,00
<u>Обед</u>					
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	45,14	100	75,24
88	Щи из свежей капусты скартофелем на м/к бульоне	200	110,00	250	120,00
406	Плов из отварной птицы	160/80	398,06	200/80	464,40
349	Компот из замороженной ягоды	200	93,50	200	93,50
ПР	Хлеб пшеничный	30	82,20	40	109,60
ПР	Хлеб ржаной	30	66,00	40	88,00
<u>Полдник</u>					
ПР	Кисломолочный продукт	200	158,00	250	197,50
738	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	180,00	100	180,00

Заведующий производством

Согласовано
Директор _____



Утверждаю
Директор ООО "Большая перемена"
С.Н. Волков



<u>ДЕНЬ 10</u>		от 7 до 11 лет		От 12 лет и старше	
N рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергетическая ценность	Масса порции (гр)	Энергетическая ценность
<u>Завтрак</u>					
204	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	356,30	200	356,30
ПР	Фрукт свежий, сезонный	100	72,30	200	144,60
376	Чай с сахаром	200	60,00	200	60,00
<u>Обед</u>					
ПР/53	Кабачковая икра	60	67,20	100	112,00
96	Рассольник ленинградский вегетарианский	200	100,94	250	126,18
437/505	Тефтели мясные с соусом	60/30	235,00	90/20	287,20
492	Рагу из овощей	150	119,00	180	152,80
388	Напиок из шиповника	200	103,00	200	103,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	82,20	30	82,20
ПР	Хлеб ржаной	30	66,00	30	66,00
<u>Полдник</u>					
592	Кисломолочный продукт	200	158,00	250	197,50
606	Булочка Веснушка	100	194,00	100	194,00

Заведующий производством