

Утверждено
Генеральный директор ООО «Меню» В.Р. Латыпов
29.12.2023



Согласовано
Директор

[Handwritten signature]

Меню
Обеды для детей,
обучающихся 1-4 классы,
(7-11 лет)
2024 г.

МЕНЮ 1 смена

День: Понедельник
 Неделя: Первая
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
			в т.ч. жив.		в т.ч. раст.				Ca	Mg	P	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.												
	Обед																	
	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,74	0	7,95	7,95	2,72	84,82	14,94	12,31	27,68	0,56	0	46,16	3,8	0,03	12,15	
	Суп картофельный с бобовыми	200	10,17	6,11	8,07	0,56	16,09	178,52	79,52	55,13	171,41	2,76	14,48	253,27	0,85	0,19	6,87	
	Шницель натуральный рубленый	90	17,37	16,08	13,59	0,18	6,18	217,02	15,72	26,51	176,27	3,16	28,88	39,24	0,7	0,08	0	
	Капуста тушеная	150	3,72	0,02	3,16	0,19	12,7	92,05	90,91	34,77	67,41	1,36	23,64	128,57	0,35	0,05	28,92	
	Компот из яблок	200	0,15	0	0,14	0,16	25,36	98,34	71,47	29,28	56,32	1,53	0,02	36,04	0,68	0,05	1,6	
	Хлеб пшеничный	40	2,97	0	0,35	0,4	17,58	86,9	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0	0,52	0,05	0	
	Итого за прием	740	35,12	22,21	33,26	9,44	80,63	757,65	280,66	169,48	529,37	10,07	67,02	503,28	6,9	0,45	49,54	

МЕНЮ 1 смена

День: Вторник
 Неделя: Первая
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
			в т.ч. жив.		в т.ч. раст.				Ca	Mg	P	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.												
	Обед																	
	Помидор свежий	60	0,86	0	0,16	0,16	2,98	16,25	10,98	15,68	20,38	0,71	0	106,4	0,56	0,05	19,6	
	Рассольник ленинградский	200	8,13	6,73	9,52	0,32	12,94	170,57	69,53	44,16	149,71	2,02	21,36	243	0,81	0,11	6,62	
	Запеканка картофельная с мясом	244	16,15	12,35	17,35	0,93	33,62	357,6	30,68	61,29	221,42	2,69	65,13	98,12	0,5	0,22	16,35	
	Компот из кураги	200	0,98	0	0,05	0,06	27,45	108,84	93,89	44,41	77,89	1,31	0,02	150,64	1,7	0,06	0,32	
	Хлеб пшеничный	40	2,97	0	0,35	0,4	17,58	86,9	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0	0,52	0,05	0	
	Хлеб славянский	40	2,48	0	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0	
	Итого за прием	784	31,57	19,08	27,86	2,35	803,61	803,61	225,5	193,39	554,67	8,78	86,51	598,56	4,65	0,53	42,89	

МЕНЮ 1 смена

День: Среда
 Неделя: Первая
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины						
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
																		Ca	Mg	P
	Обед																			
	Салат картофельный	60	1,13	0	11,56	0	4,77	127,74	10,91	13,26	29,9	0,49	162,05	5,38	0,04	1,8				
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,64	0,22	4,46	0,17	9,95	85,6	87,55	40,8	86,83	1,38	253,6	0,75	0,07	7,65				
	Сарделька отварная	80	7,82	8,32	14,15	0	0,58	160,98	17,6	10,44	96,74	1,25	0	0,4	0,02	0				
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,4	0,03	4,22	0,68	33,02	194,71	58,06	26,81	79,34	1,25	17,7	58,15	1,28	0,1	0			
	Компот из кураги и чернослива	200	0,83	0	0,12	0,14	31,18	123,04	89,44	48,83	75,44	1,43	93,09	1,42	0,05	0,35				
	Хлеб пшеничный	40	2,97	0	0,35	0,4	17,58	86,9	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0,52	0,05	0				
	Хлеб славянский	40	2,48	0	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,56	0,05	0				
	Итого за прием	770	22,28	8,57	35,3	13,43	109,24	842,41	283,98	167,98	453,51	7,85	567,29	10,31	0,38	9,8				

МЕНЮ 1 смена

День: Четверг
 Неделя: Первая
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины						
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
																		Ca	Mg	P
	Обед																			
	Салат из свежих помидоров	80	0,81	0	7,98	0	3,06	86,72	11,35	13,84	21,27	0,64	86,45	3,99	0,04	16,71				
	Уха со взбитым яйцом	200	7,12	6,07	3,92	0,2	9,34	101,69	88,24	35,3	121,16	1,75	23,92	1,51	0,12	3,56				
	Туляш из говядины	50/50	11,75	11,18	7,16	0,04	3,09	168,7	9,75	17,43	124,08	1,84	33,7	0,38	0,03	0,74				
	Каша гречневая	150	5,74	0,04	8,75	1,59	24,2	200,69	41,88	103,22	144,91	3,23	77,81	0,79	0,15	2,47				
	сок яблочный	200	0,94	0	0,18	0	18,38	75,3	12,32	6,96	12,18	2,44	0	0,2	0,01	1,6				
	Хлеб пшеничный	40	2,97	0	0,35	0,4	17,58	86,9	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0,52	0,05	0				
	Хлеб славянский	40	2,48	0	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,56	0,05	0				
	Итого за прием	810	31,82	17,3	28,76	10,69	87,81	783,45	183,96	204,59	508,85	11,94	292,99	7,95	0,46	25,08				

МЕНЮ 1 смена

День: Пятница
 Неделя: Первая
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины									
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг						
	Обед																						
	Салат "Удмуртский"	80	2,72		9,52	5,89	4,56	115,2	21,95	15,48	95,53	1,14	39,07	78,35	1,39	0,04	4,22						
	Суп из овощей	200	1,32	0,02	3	0,11	3,31	45,02	83	37,17	75,12	1,07	14,16	217,66	0,85	0,08	8,36						
	Жаркое по-домашнему	220	20,15	18,53	19,56	0,51	19,73	336,47	24,7	48,15	236,66	3,54	24,92	67,14	0,67	0,15	11,02						
	Компот из кураги.	200	0,98	0	0,05	0,06	27,45	108,84	93,89	44,41	77,89	1,31	0,02	150,64	1,7	0,06	0,32						
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0	0,53	0,6	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0						
	Хлеб славянский	40	2,48	0	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0						
	Итого за прием	800	32,11	29,02	33,08	7,64	93,58	799,32	248	178,8	585,6	9,45	78,17	514,18	5,95	0,46	23,91						

МЕНЮ 1 смена

День: Понедельник
 Неделя: Вторая
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины										
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг							
	Обед																							
	Салат из квашеной капусты	80	1,26	0	4	4	6,47	65,58	33,12	11,29	24,37	0,46	0	0	1,84	0,02	19,89							
	Суп с крупой	200	2,47	0,01	2,06	0,69	13,38	82,81	80,24	45,95	103,04	1,32	7,08	233,32	0,78	0,11	1,92							
	Рыба запеченая	90	6,97	6,77	8,91	0,03	2,55	141,79	34,51	17,81	98,52	0,42	44,29	63,23	1,07	0,1	0,38							
	Картофель отварной	150	2,88	0,03	4,88	0,57	21,85	144,52	14,09	31,05	79,24	1,22	32,45	40,42	0,21	0,13	6							
	Компот из яблок.	200	0,15	0	0,14	0,16	25,36	98,34	71,47	29,28	56,32	1,53	0,02	36,04	0,68	0,05	1,6							
	Хлеб пшеничный	50	4,46	0	0,53	0,6	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0,78	0,07	0								
	Итого за прием	770	18,19	6,81	20,52	6,05	95,98	663,39	245,57	152,61	406,9	5,99	83,84	373,01	5,36	0,48	29,79							

МЕНЮ 1 смена

День: Вторник

Неделя: Вторая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						
			в т.ч. жив.		в т.ч. раст.				Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг		
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.													
	Обед																		
	Огурец свежий	80	0,63	0	0,08	0,08	1,96	10,69	18,03	10,98	32,93	0,47	0	8	0,08	0,02	7,84		
	Солянка сборная мясная	200	8,16	7,26	7,38	2,25	10,22	139,99	19,96	25,04	104,67	1,45	4,2	16,6	0,52	0,08	5,51		
	Куры тушеные в соусе	90	15,33	14,89	18,81	0,07	1,67	237,11	23,2	22,02	137,64	1,3	59,56	157,41	0,6	0,05	1,6		
	Рис припущенный	150	3,46	0,03	6,15	0,49	35,03	212,69	82,22	65,82	131,25	1,44	41,3	82,43	0,92	0,09	6,48		
	Компот из кураги и чернослива	200	0,83	0	0,12	0,14	31,18	123,04	89,44	48,83	75,44	1,43	0,02	93,09	1,42	0,05	0,35		
	Хлеб пшеничный	40	2,97	0	0,35	0,4	17,58	86,9	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0	0,52	0,05	0		
	Хлеб славянский	40	2,48	0	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0		
	Итого за прием	800	33,87	22,18	33,31	3,91	109,8	873,87	253,27	200,53	567,19	8,14	105,08	357,93	4,62	0,39	21,78		

МЕНЮ 1 смена

День: Среда

Неделя: Вторая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины							
			в т.ч. жив.		в т.ч. раст.				Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.														
	Обед																			
	Салат "Дружба"	80	1,63	1,52	4,95	3,93	15,7	53,75	30,26	102	52,02	9,67	19,69	20,8	1,82	0,03	1,96			
	Уха со взбитым яйцом	200	5,12	4,07	3,92	0,2	9,34	101,69	88,24	35,3	121,16	1,75	23,92	94,63	1,51	0,12	3,56			
	Котлеты н/ рубленные из филе птицы	90	12,12	10,32	6,79	0,21	12,25	204,37	36,69	21,1	123,88	1,29	39,5	54,46	1,14	0,08	0,57			
	Картофельное пюре	150	3,19	0,68	3,97	0,5	20,12	130,31	38,18	30,35	88,94	1,1	25,45	32,1	0,17	0,12	5,34			
	Компот из яблок и апельсин.	200	0,29	0	0,11	0,13	30,87	119,53	69,78	27,93	54,18	1,15	0,02	33,64	0,63	0,05	6,8			
	Хлеб пшеничный	40	2,97	0	0,35	0,4	17,58	86,9	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0	0,52	0,05	0			
	Хлеб славянский	40	2,48	0	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0			
	Итого за прием	800	27,8	18,59	20,53	5,86	115,02	759,99	283,56	244,52	525,44	17	108,58	236,02	6,36	0,5	18,24			

