

Утверждено  
Руководителем ООО «Премииум»  
Мухаметова А.Р.



Согласовано  
Руководитель учреждения



### МЕНЮ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С 1 ПО 4 КЛАССЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Период 2023г.

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 Неделя	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,516	2,132	4,45	50	№62
	БИФСТЕКС РУБЛЕННЫЙ (п/ф)	100	19,15	23,69	0	291	№266
1 день	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	5/150	7,42	5,75	35,47	210,95	№199
	ЧАЙ С САХАРОМ	8/200	0,04	0,01	7,50	30,00	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	
	Итого:	573	30,61	32,10	71,89	699,07	
2 день	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ	60	0,78	1,94	3,87	36	№45
	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (п/ф)	100/5	11,72	14,33	14,14	233	№234
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,06	4,80	20,44	137,25	№312
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,80	№349
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	
	Итого:	565	19,71	21,68	94,83	655,17	

3 день	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	№338
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	11,76	11,52	2,45	313	№164
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	4,29	4,69	32,55	188,15	№203
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	8/50/15 0	1,52	1,35	15,50	81,00	№378
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	
Итого:		713	21,46	18,48	84,67	745,27	
4 день							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	3,61	4,96	25,68	№52
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ СМЕТАННОМ(п/ф)	55/50	8,63	11,55	10,56	183,00	№280
	РИС ОТВАРНОЙ	5/150	3,67	3,58	37,57	200,83	№304
	ЧАЙ С САХАРОМ	8/200	0,04	0,01	7,50	30,00	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	
Итого:		578	16,67	19,27	84,96	555,63	
5 день							
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	№338
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ (п/ф)	100	15,3	29,4	15,45	388	№295
	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	5/150	6,63	7,76	38,81	251,88	№171
	ЧАЙ С САХАРОМ	8/200	0,04	0,01	7,50	30,00	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	
Итого:		613	23,08	32,74	93,12	762,45	
6 день							
	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	60	0,78	1,94	3,87	36	№45
	КОТЛЕТЫ ГОВ С СОУСОМ (п/ф)	100/30	13,08	14,93	13,39	239	№268

	КОТЛЕТЫ ГОВ С СОУСОМ (п/ф)	100/30	13,08	14,93	13,39	239	№268
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	5/150	4,02	4,64	35,67	202,16	№171
	ЧАЙ С САХАРОМ	8/200	0,04	0,01	7,50	30,00	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	
Итого:		603	21,41	22,04	84,8	623,28	
Неделя 2							
1 день							
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	№338
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ(п/ф)	100	15,300	29,4	15,45	388	№295
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	4,29	4,69	32,55	188,15	№203
	ЧАЙ С САХАРОМ	8/200	0,04	0,01	7,50	30,00	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	
Итого:		613	23,52	35,02	89,67	769,27	
2 день							
	КОТЛЕТЫ ГОВ С СОУСОМ	100/30	13,08	14,93	13,39	239	№268
	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	5/150	4,30	4,55	35,88	203,13	№291
	ЧАЙ С САХАРОМ	8/200	0,04	0,01	7,50	30,00	№349
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	
Итого:		543	20,33	22,88	79,46	610,70	
3 день							
	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	60	0,78	1,94	3,87	36,00	№45
	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (п/ф)	100	11,72	14,33	14,14	233	№234
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,06	4,80	20,44	137,25	№312

	ЧАЙ С МОЛОКОМ	8/50/150	1,52	1,35	15,50	81,00	№378
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	
Итого:		568	10,57	22,94	78,32	603,37	
4 день							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	3,61	4,96	25,68	№52
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	80/150	19,49	12,04	41,09	351,13	№291
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,80	№349
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	
Итого:		540	24,48	16,26	102,43	625,73	
5 день							
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	№338
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ СМЕТАННОМ	55/50	8,63	11,55	10,56	183,00	№280
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,66	9,02	34,00	200,00	№303
	ЧАЙ С САХАРОМ	8/200	0,04	0,01	7,50	30,00	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	
Итого:		613	19,22	21,50	86,23	576,12	
6 день							
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	60	0,52	2,13	4,45	50,00	№62
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	80/50	18,64	17,21	18,61	262,40	№290
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,06	4,80	20,44	137,25	№312
	ЧАЙ С САХАРОМ	8/200	0,04	0,01	7,50	30,00	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	
Итого:		598	25,75	24,67	75,37	595,77	

Средняя величина за 12 дней:		21,30	21,61	85,49	613,61	
---------------------------------------	--	-------	-------	-------	--------	--