

Директор «Средняя школа №11»

Согласовано

Директор «Средняя школа № 11»

О. А. Карим

ООО «Азбука питания»

Удостоверение
№ 1808596911
"АБЫКА" ПИТАНИЙ
Федерация г. Казань
Общество с ограниченной ответственностью
г. Казань

(Завтрак, Обед)

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Камс Неделя: 1

День: понедельник

Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание			Питание			Питание	
Питание							

(лист 2)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Камс Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи			Наименование блюда			Вес блюда			Пищевые вещества			Энергетическая ценность			№ рецептуры								
									Белки			Жиры			Углеводы								
Завтрак			Каша ячневая молочная с маслом сливочным			210			7,65			8			27,51			266,2			842		
			Чай с сахаром			200									10,97			59,9			828		
			Блинчик с яблоками			80			4,89			5			8,74			101,2			1 688,01		
			Сыр (порциями)			10			2,69			3						36,3			97		
			Батон			40			2			1			16,66			104,3			693		
Итого за Завтрак						540			17,23			17			63,88			567,9					
Обед			Борщ с капустой и картофелем, мясом, сметаной			200			1,32			4			10,03			82,9			1 021,15		
			Гренки из пшеничного хлеба			10			1,3						7,81			40			943		
			Котлета куриная с соусом сметанным			115			16,84			24			1,87			208,7			1908		
			Макаронные изделия отварные с маслом			150			6,34			4			37,87			218,5			516		
			Компот из смеси сухофруктов			200			0,35						24,36			101,7			928		
			Хлеб пшеничный.			30			2,43						14,64			72,6			894,01		
			Хлеб ржаной			30			2,55			1			14,55			80,7			1 148		
Итого за Обед						735			31,13			33			111,13			805,1					
Итого за день						1 275			48,36			50			175,01			1373					

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Камс Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Гуляш из мяса свинины	90	10,06	25	3,25	212,7	437,06
	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5	512
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Батон	40	2	1	16,66	104,3	693
Итого за Завтрак		510	16,62	33	92,07	695,8	
Обед							
	Рассольник домашний со сметаной и мясом	200	2,97	6	114,3	96,7	1 175
	Котлета Деревенская с соусом томатным	110	14,81	13	9,66	211	1 027,13
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		715	31,94	26	121,31	863,8	
Итого за день		1 225	48,56	59	213,38	1559,6	

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Камс Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	12,6	2	77,79	414,4	874
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Бутерброд горячий с сыром	55	7,44	11	13,58	180,5	10
	Мандарины	130	1,04		9,75	49,4	975
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		615	22,64	14	128,78	782,4	
Обед							
	Суп с вермишелью с мясом	200	3,55	4	13,95	105,3	1 039
	Шницель из мяса птицы с соусом красным	110	3,44	7	21,49	165,8	1 319,01
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	995
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	14,55	77,7	1 147
Итого за Обед		727	15,39	17	110,54	667,5	
Итого за день		1 342	38,03	31	239,32	1449,9	

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Камс Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	210	8,3	9	21,24	210,2	1 013
	Сыр (порциями)	15	4,04	4		54,5	97
	Кекс ванильный с изюмом	60	6,88	6	33,72	171,7	450,19
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		515	20,72	20	78,43	574,5	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	200	1,52	4	7,38	73,7	124,13
	Фрикасе из мяса птицы с соусом	100	17,33	5	3,31	132,2	1 023
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		705	30,77	15	104,44	691,2	
Итого за день		1 220	51,49	35	182,87	1265,7	

(лист 6)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Камс Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,73	6	27,06	199,7	1 111
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Печенье детское	60	4,5	6	34	244,2	1 141,09
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		500	11,87	20	88,85	648,1	
Обед	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200	5,85	5	17,18	133,3	1 526,01
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Котлета Деревенская	90	14,69	12	8,5	199,9	1 027,13
	Спагетти отварные	150	5,18	9	29,97	221,9	1 011,03
	Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного возраста и школьного возраста	200			19	80	706,03
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		705	31,83	28	107,97	813,4	
Итого за день		1 205	43,7	48	196,82	1461,5	

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Каме Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Помидоры порционно	60	0,66		8,26	74,3	835
	Котлета Полтавская	90	14,77	19	0,16	164,6	1 308,04
	Каша гречневая вязкая	150	6,53	6	27,95	170,8	845,03
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		530	24,14	26	76,49	616,5	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	200	2,67	6	7,31	123,6	124,13
	Плов с мясом птицы	250	15,72	14	48,42	386,8	1 020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		705	23,55	22	105,6	750,4	
Итого за день		1 235	47,69	48	182,09	1366,9	

(лист 8)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Каме Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	5,39	6	23,84	182	883
	Запеканка из творога	120	10,05	9	16,58	156,4	1 559,04
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	64,2	902
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Батон	40	2	1	16,66	104,3	693
Итого за Завтрак		530	19,02	18	77,6	566,8	
Обед							
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	1 015
	Птица запеченная	100	29,73	18	1,6	288,8	1 237
	Картофель отварной	150	0,45	1	3,64	224,7	518
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Компот из кураги	200	0,16		4,52	20,2	932
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7	1 148
Итого за Обед		730	40,04	27	52,54	817,6	
Итого за день		1 260	59,06	45	130,14	1384,4	

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Камс

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	12,37	11	36,61	342,9	334
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Яблоки свежие	130	0,52	1	12,74	95,3	976
	Итого за Завтрак	580	17,76	14	90,02	636,4	
Обед	Борщ с капустой и картофелем, мясом, сметаной	210	1,39	4	10,53	87	1 021,15
	Котлета куриная с соусом красным	120	16,62	23	2,43	206,5	1 308
	Булгур рассыпчатый	150	0,7	1	5,02	30	1 000,02
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7	1 148
	Итого за Обед	740	25,15	30	76,2	618	
	Итого за день	1 320	42,91	44	166,22	1254,4	

(лист 10)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Камс

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	210	13,23	2	81,68	435,1	874
	Кекс творожный	60	6,21	6	44,16	259,5	450,21
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	500	20,94	9	149,31	832,7	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной и мясом	200	3,31	6	14,24	128,9	1 030
	Гуляш из мяса свинины	90	10,06	25	3,25	212,7	437,06
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7	1 148
	Итого за Обед	705	27,91	38	123	893,8	
Итого за день		1 205	48,85	47	272,31	1726,5	

Итого за период	12 517	484,35	478	1955,23	14505,6	
Среднее значение за период	1 251,7	48,4	47,8	195,5	1450,6	

Составил _____ Клочкова Марин

Утвердил _____