



СМ № 3



Погосова А.В.

МЕНЮ

на

2024г.

ЗАВТРАК для возрастной группы 7-11 лет	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорий ность	№ по сборнику рецептур	Цена руб
ВАРИАНТ-1							
Каша молочная манная жидкая с маслом №311	200	5,5	6,3	33,6	213,1	311/2004	
Бутерброд с повидлом №2	40/10/ 30	3,3	7,3	31,0	277,3	2/2004	
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15 /7	0,2	0,0	15,0	61,6	377/2011	
Итого за прием пищи:	502	9,0	13,6	79,6	552,0		
ОБЕД для возрастной группы 7-11 лет							
ВАРИАНТ-1							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0		
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	200	3,8	3,2	12,4	94,0	103/2011	
Фрикадельки из птицы с соусом № 297/593	90/30	16,0	14,9	11,2	200	297/593/ 2011/200 4	
Каша гречневая вязкая №302	150	4,5	6,8	22,4	171,0	302/2004	
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349/2011	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	820	31,8	25,9	113,6	770,2		
Всего за день:		40,8	39,5	193,2	1322,2		161,12

Зав. производством:

Экономист по ценам:



МЕНЮ

на 2024г.

ЗАВТРАК для возрастной группы 7-11 лет	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорий ность	№ по сборнику рецептур	Цена руб
ВАРИАНТ-2							
Каша молочная пшеничная вязкая № 302	200	7,6	7,2	23,2	267,0	302/2004	
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338/2011	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6	
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376/2011	
Итого за прием пищи:	520	11,8	7,9	71,8	486,7		
ОБЕД для возрастной группы 7-11 лет							
ВАРИАНТ-2							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0		
Щи из свежей капусты с картофелем №88	200	1,5	4,0	7,4	72,2	88/2011	
Котлета рубленая из птицы № 294	90	14,6	20,9	13,6	235,8	294/2011	
Макаронные изделия отварные № 203	150	5,5	5,7	23,5	206,4	203/2011	
Кисель из повидла № 647	200	0,1	0,0	28,2	95,3	647/2004	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	780	28,5	31,6	116,4	817,8		
Всего за день:		40,3	39,5	188,2	1304,5		161,12

Зав. производством:

Экономист по ценам:



МЕНЮ

на

2024г.

ЗАВТРАК для возрастной группы 7-11 лет	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорий ность	№ по сборнику рецептур	Цена руб
ВАРИАНТ-3							
Лапшевник с творогом № 208	200	17,2	16,7	39,0	355,5	208/2011	
Соус молочный (сладкий)	50	0,9	2,2	6,7	50,8	596/2004	
Чай с молоком №421К	200	1,3	1,0	11,8	61,3	421/2016	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
Итого за прием пищи:	500	23,1	20,2	81,8	582,4		
ОБЕД для возрастной группы 7-11 лет							
ВАРИАНТ-3							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0		
Суп картофельный с горохом №102	200	3,8	4,0	15,2	117,8	102/2011	
Биточки рыбные (минтай) № 388	90	12,2	8,2	14,3	179,8	388/2004	
Картофель отварной № 128	150	3,1	7,4	21,6	164,8	125/2011	
Компот из свежих плодов №631	200	0,2	0,2	20,1	111,1	631/2004	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК№6	
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК№7	
Итого за прием пищи:	790	23,8	20,8	119,0	801,3		
Всего за день:		46,9	41,0	200,8	1383,7		161,12

Зав. производством:

Экономист по ценам:

«Согласовано»

Директор МОУ СОШ №3



«Утверждаю»

Директор ООО «Венера»

Погосова А.В.



МЕНЮ

на

2024г.

ЗАВТРАК для возрастной группы 7-11 лет	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность	№ по сборнику рецептов	Цена руб
ВАРИАНТ-4							
Каша молочная геркулесовая №302	200	8,1	11,5	40,8	209,0	302/2004	
Бутерброд с повидлом №2	40/10/ 30	3,3	7,3	31,0	277,3	2/2004	
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15 /7	0,2	0,0	15,0	61,6	377/2011	
Итого за прием пищи:	502	11,6	18,8	86,8	547,9		
ОБЕД для возрастной группы 7-11 лет							
ВАРИАНТ-4							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0		
Рассольник Ленинградский №132	200	2,4	3,2	15,1	107,5	132/2004	
Плов из птицы №492	200	20,4	24,3	30,5	409,0	492/2004	
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	15,4	77,4	349/2011	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	760	30,3	28,5	108,8	821,7		
Всего за день:		41,9	47,3	195,6	1369,6		161,12

Зав. производством:

Экономист по ценам:

«Согласовано»
Директор МОУ СОШ №3



«Утверждаю»
Директор ООО «Венера»
Погосова А.В.



МЕНЮ

на 2024г.

ЗАВТРАК для возрастной группы 7-11 лет	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорий ность	№ по сборнику рецептур	Цена руб
ВАРИАНТ-5							
Каша вязкая из риса и пшена Дружба с маслом № 175	200	5,5	12,1	30,0	307,0	175/2011	
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338/2011	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6	
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376/2011	
Итого за прием пищи:	565	9,7	12,8	78,6	526,7		
ОБЕД для возрастной группы 7-11 лет							
ВАРИАНТ-5							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец солёный, помидор солёный, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0		
Суп картофельный с макаронными изделиями № 103	200	3,8	3,2	12,4	94,0	103/2011	
Котлета рубленая с белокочанной капустой №455	90	11,7	15,7	12,0	180,9	455/2004	
Пюре из бобовых №199	150	13,2	6,9	30,0	202,0	199/2016	
Компот из свежих плодов №631	200	0,2	0,2	20,1	111,1	631/2004	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	790	36,4	27,0	122,3	815,8		
Всего за день:		46,1	39,8	200,9	1342,5		161,12

Зав. производством:

Экономист по ценам: