

№ _____ ОТ « » 2025г.

«МЭЛ имени Шнитке А.Г.»

Ю.П.Ермакова
(должность, ФИО)

ООО «Покровск Продукты»

Директор _____ К.Е. Москаленко
(должность, ФИО)
М.П.



для организации платного 3х разовое горячего питания обучающихся в категории от 12 и старшелет

Меню приготавливаемых блюд возрастная категория Платное с 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
		Б	Ж	У		
день1						
Завтрак						
Макароны отварные с маслом, сыром 200/20	220	8,60	15,00	46,70	356,30	204
Булочка "Веснушка" (сдобная)	50	2,61	3,10	30,10	158,70	ПР
Масло сливочное порциями	10	0,10	8,30	0,14	75,00	14
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,10	57,00	299
Яблоко	130	2,60	1,30	20,80	94,90	пр
Итого завтрак:	610	14,11	27,70	111,84	741,90	
Обед						
Салат Витаминный	60	1,00	3,00	7,10	62,00	73.1
Суп с клецками на курином. бульоне	250	9,69	12,98	13,44	209,28	108
Плов с рисом с мясом грудка куриная	220	16,80	18,70	35,10	374,80	259
Компот из сухофруктов	200	1,04	0,00	26,96	107,44	207
Хлеб ржаной	30	1,50	0,30	13,80	63,52	574
Хлеб пшеничный	40	2,25	0,22	14,55	69,30	573
Итого обед:	800	32,28	35,20	110,95	886,34	
Полдник						
Пельмени с маслом	30	15,00	27,00	37,00	417,00	229
Хлеб пшеничный	40	2,25	0,22	14,55	69,30	573
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	57,00	229
Итого полдник:	270	17,45	27,22	65,55	543,30	
Итого за день	1680	63,84	90,12	288,34	2171,54	
день2						
Завтрак						
Каша пшенная молоч,с сахаром маслом	220	7,70	8,20	34,50	246,00	208
Булочка "Веснушка" (сдобная)	50	2,61	3,10	30,10	158,70	ПР
Масло сливочное порциями	10	0,10	8,30	0,14	75,00	14

Чай с сахаром лимоном	208	0,10	0,00	13,80	54,00	230
Яблоко	100	1,35	0,35	15,95	72,40	пр
Итого завтрак:	588	11,86	19,95	94,49	606,10	
Обед						
Икра кабачковая	60	0,72	3,72	6,70	63,18	73.1
щи св. кап.карт. На м.к бульоне	250	4,75	7,91	11,00	134,25	63
Каша гречневая	200	32,53	14,27	56,40	484,20	391/327 ; 171
Азу по татарски из грудки куриной	110	11,65	7,08	12,73	183,69	280/422
Компот из св.яблок.лимона	200	0,25	0,25	25,35	104,07	284
Хлеб ржаной	30	1,00	0,20	9,20	42,35	574
Хлеб пшеничный	40	2,25	0,22	14,55	69,30	573
Итого обед:	890	53,15	33,65	135,93	1081,04	
Полдник						
Снежок	200	5,40	5,00	21,60	158,00	386
Выпечка сдобная	100	5,81	8,10	74,62	394,64	429
Итого полдник:	300	11,21	13,10	96,22	552,64	
Итого за день	1778	76,22	66,70	326,64	2239,78	
день3						
Завтрак						
Каша молочная Дружба с масло.сахаром	220	6,20	8,50	29,50	219,30	210
Оладьи (Блины) со сгущ молоком 80/40	120	9,10	8,40	49,90	315,00	ПР
Чай с сахаром с молоком	200	0,17	0,80	10,50	51,00	230
Итого завтрак:	540	15,47	17,70	89,90	585,30	
Обед						
Салат из свеклы с репчатым луком	60	0,85	5,05	4,04	65,00	29
Рассольник "Петербургский" на м/к бульоне	250	6,74	16,66	17,80	162,00	42
Жаркое с мясом птицы	250	26,00	15,25	11,00	286,13	197
Компот из свежих яблок	200	0,14	0,04	24,20	97,58	45
Хлеб ржаной	30	1,00	0,20	9,20	42,35	574
Хлеб пшеничный	40	2,25	0,22	14,55	69,30	573
Итого обед:	830	36,98	37,42	80,79	722,35	
Полдник						
Кисель фруктовый	200	0,27	0,10	26,55	108,20	484
Рагу о с груд.кур.1/150	150	5,81	8,10	74,62	394,64	429

Хлеб пшеничный	30	2,25	0,22	14,55	69,30	573
Итого полдник:	380	8,33	8,42	115,72	572,14	
Итого за день	1750	60,78	63,54	286,41	1879,79	
день 4						
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с сахаром	220	8,70	12,90	29,40	278,00	209
Печенье суворовское	50	1,35	2,46	21,40	115,50	ПР
Чай с сахаром лимоном	208	0,10	0,00	13,80	54,00	230
Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,60	69,30	ПР
Итого завтрак:	508	12,45	15,56	79,20	516,80	
Обед						
Помидор/огурцы соленные	60	0,70	0,10	2,30	12,80	71
Суп с вермишелью на курином. бульоне	250	9,69	12,98	13,44	209,28	108
Котлеты рыбные с соусом (1/100/10)	110	16,17	5,21	6,47	97,05	234/422
Пюре гороховое	180	18,10	5,90	42,50	318,00	178
Компот из апельсин	200	0,21	0,20	30,60	118,20	282
Хлеб ржаной	30	1,00	0,20	9,20	42,35	574
Хлеб пшеничный	40	2,25	0,22	14,55	69,30	573
Итого обед:	870	48,12	24,80	119,06	866,97	
Полдник						
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	13,20	58,24	389
Выпечка сдобная	100	5,81	8,10	74,62	394,64	429
Итого полдник:	300	6,81	8,30	87,82	452,88	
Итого за день	1 678	67,38	48,66	286,08	1836,65	
день 5						
Завтрак						
Котлета из груд. куриной,соус красный основной (1/80/30)	110	11,50	7,74	8,47	149,40	271/4
Макароны отварные с маслом 145,5/4,5	200	5,52	5,29	35,33	210,10	227
Слойка с вишней	50	2,61	3,10	30,10	158,70	ПР
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,01	57,00	299
Итого завтрак:	560	19,83	16,23	88,91	575,20	
Обед						
Салат Витаминный	60	1,00	3,00	7,10	62,00	73.1

Щербет с капустой, картофелем на м/к бульоне	250	6,88	19,38	5,38	223,25	82
Макароньы отварные	180	6,62	6,34	42,39	283,21	171
Гуляш с мясo курицы	110	11,65	7,08	12,73	183,69	91,1
Напиток из шиповника	200	0,60	0,30	27,00	113,10	19
Хлеб ржаной	30	1,00	0,20	9,20	42,35	574
Хлеб пшеничный	40	2,25	0,22	14,55	69,30	573
Итого обед:	870	30,00	36,52	118,35	976,90	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,10	57,00	299
Назук	120	11,57	7,90	39,43	272,86	ПР
Итого полдник:	320	11,77	7,90	53,53	329,86	
Итого за день	1750	61,60	60,65	260,79	1881,96	
день 6						
Завтрак						
Каша геркулесовая (крупянная)с масл.сах.	220	8,80	14,30	37,70	321,00	192
Яйцо отварное	40	4,80	4,40	0,20	59,00	10,1
Батон нарезной	40	2,91	4,10	37,30	197,32	Пр
Сыр порционньы	10	2,63	2,66	0,00	35,00	11
Чай с сахаром с молоком	200	0,17	0,04	10,50	43,04	376
Итого завтрак:	510	19,31	25,50	85,70	655,36	
Обед						
Овоши припущ..(морковь с зел.горош.)	60	0,95	5,06	3,13	61,88	29
Суп гороховый на м/к бульоне	250	4,75	3,75	10,88	144,25	102
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,44	6,52	41,99	316,57	219
Котлета куриная с соусом красным 1/80/30	110	17,50	9,70	13,25	210,00	209/4
Компот из сухофруктов	200	1,04	0,04	26,96	107,44	207
Хлеб ржаной	30	1,50	0,30	13,80	63,52	574
Хлеб пшеничный	40	2,25	0,22	14,55	69,30	573
Итого обед:	870	38,43	25,59	124,56	972,96	
Полдник						
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	13,20	58,24	389
Выпечка сдобная	100	5,81	8,10	74,62	394,64	429
Итого полдник:	300	6,81	8,30	87,82	452,88	
Итого за день	1680	64,55	59,39	298,08	2081,20	

день 7						
Завтрак						
Каша рисовая молочная с масло сахар	220	5,60	12,00	33,80	268,00	207
Масло сливочное порциями	20	0,20	16,60	0,20	150,00	14
Сыр порционный	10	2,63	2,66	0,00	35,00	11
Булочка "Веснушка" (сдобная)	50	2,61	3,10	30,10	158,70	ПР
Чай с сахаром лимоном	208	0,10	0,00	13,80	54,00	230
Итого завтрак:	508	11,14	34,36	77,90	665,70	
Обед						
Салат из капусты с зеленым горошком	60	2,40	6,10	3,30	81,00	46
Щи со свежий капустой и картофель на м/к бульон	250	4,75	6,66	11,00	134,79	63
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,44	6,52	41,99	316,57	219
Шницель куриный с соусом крас. 100/10	110	10,50	9,70	13,25	210,00	209/4
Компот из сухо.фруктов	200	0,30	0,10	23,70	96,90	349
Хлеб ржаной	30	1,50	0,30	13,80	63,52	574
Хлеб пшеничный	40	2,25	0,22	14,55	69,30	573
Итого обед:	870	32,14	29,60	121,59	972,08	
Полдник						
Кисель фруктовый	200	0,27	0,10	26,55	108,20	484
Каша молочная манная(круп.в ассортимент)	200	5,81	8,10	74,62	394,64	429
Батон нарезной	50	3,25	0,42	29,10	132,80	ПР
Итого полдник:	450	9,33	8,62	130,27	635,64	
Итого за день	1828	52,61	72,58	329,76	2273,42	
день 8						
Завтрак						
Омлет с зеленым горошком 150/5	155	13,20	18,90	3,70	239,00	235
Сыр п/твердый	20	4,46	5,62	0,00	68,42	11
Масло сливочное порциями	10	0,10	8,30	0,14	75,00	14
Булочка "Веснушка" (сдобная)	50	2,61	3,10	30,10	158,70	ПР
Чай с сахаром с лимоном	200	0,17	0,04	10,50	43,04	376
Итого завтрак:	545	20,54	35,96	44,44	584,16	
Обед						
Помидор,огурцы соленые	60	0,70	0,10	2,30	12,80	71
Суп картофельный с фрикадельками 225/25	250	2,98	2,78	20,91	124,08	95

Плов с рисом с мясом грудка куриная	220	16,80	18,70	35,10	374,80	259
Напиток из апельсинов	200	0,14	0,04	25,20	97,58	45
Хлеб ржаной	30	1,50	0,30	13,80	63,52	574
Хлеб пшеничный	40	2,25	0,22	14,55	69,30	573
Итого обед:	800	24,37	22,14	111,86	742,08	
Полдник						
Йогурт	150	0,27	0,10	26,55	108,20	484
Выпечка сдобная	100	5,81	8,10	74,62	394,64	ПР
Итого полдник:	250	6,08	8,20	101,17	502,84	
Итого за день	1595	50,99	66,30	257,47	1829,08	
день 9						
Завтрак						
Каша вязкая с тыквой	220	7,70	8,20	34,50	246,00	111,112,113
Оладьи (Блины) со сгуш молоком 80/40	120	9,10	8,40	49,90	315,00	ПР
Чай с сахаром молоком	208	0,10	0,00	13,80	54,00	230
Итого завтрак:	548	16,90	16,60	98,20	615,00	
Обед						
Икра кабачковая	60	0,72	3,72	6,70	63,18	73.1
Суп крестьянский с крупой	250	2,73	5,56	15,04	121,63	131 А
Зразы из говядины с красным соусом (1 /90/30)	110	12,00	12,80	11,20	204,00	159
Пюре гороховое	180	18,10	5,90	42,50	318,00	178
напиток из шиповника	200	0,60	0,30	27,00	111,00	19
Хлеб ржаной	30	1,00	0,20	9,20	42,35	574
Хлеб пшеничный	40	2,25	0,22	14,55	69,30	573
Итого обед:	870	37,40	28,70	126,19	929,45	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,10	57,00	299
Рагу овощное с груд.кур. 1/150	150	13,80	9,20	16,20	173,80	210
Батон нарезной	50	3,25	0,42	29,10	132,80	ПР
Итого полдник:	400	17,25	9,62	59,40	363,60	
Итого за день	1818	71,55	54,92	283,79	1908,05	
день 10						
Завтрак						
Запеканка рисовая с творогом со сгущенка 100/50	150	6,07	4,98	33,24	202,00	185

Печенье суворовское	50	1,35	2,46	21,40	115,50	ПР
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,01	57,00	299
Яблоко	100	1,35	0,35	15,95	72,40	пр
Итого завтрак:	500	8,97	7,89	85,60	446,90	
Обед						
Икра кабачковая	60	0,72	3,72	6,70	63,18	73.1
Борщ с капустой,картофелем на м/к бульоне	250	6,88	19,38	5,38	223,25	82
Макароны отварные	180	6,62	6,34	42,39	283,21	171
Тефтели куриные с соусом красным (1/100/10)	110	25,90	28,50	34,44	332,30	208/4
Компот из сухо.фруктов	200	1,04	0,20	27,00	107,44	19
Хлеб ржаной	30	1,00	0,20	9,20	42,35	574
Хлеб пшеничный	40	2,25	0,22	14,55	69,30	573
Итого обед:	870	44,41	58,56	139,66	1121,03	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,10	57,00	299
Назук	120	11,57	7,90	39,43	272,86	ПР
Итого полдник:	320	11,77	7,90	53,53	329,86	
Итого за день	1690	65,15	74,35	278,79	1897,79	
день 11						
Завтрак						
Каша манная молоч.сах.масло (крупянная)	220	9,30	10,00	45,50	307,20	111,112,113
Булочка "Веснушка" (сдобная)	50	2,61	3,10	30,10	158,70	ПР
Масло сливочное порциями	10	0,10	7,26	0,14	65,84	14
Сыр порционный	10	2,63	2,66	0,00	35,00	11
Напиток из шиповника	200	0,60	0,30	27,00	113,10	19
Итого завтрак:	490	15,24	23,32	102,74	679,84	
Обед						
Салат из свеж. капусты припущ.	60	0,70	2,20	2,80	34,10	45
Суп Харчо на м/к бульоне	250	9,68	9,86	15,35	188,86	145
Рагу из овощей	220	3,90	17,00	20,90	260,00	158
Компот свеж яблок	200	0,21	0,20	30,60	115,04	282
Хлеб ржаной	30	1,00	0,20	9,20	42,35	574
Хлеб пшеничный	40	2,25	0,22	14,55	69,30	573
Итого обед:	800	17,74	29,68	93,40	709,65	
Полдник						

Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,10	57,00	299
Выпечка сдобная	100	5,81	8,10	74,62	394,64	429
Итого полдник:	300	6,01	8,10	88,72	451,64	
Итого за день	1 590	38,99	61,10	284,86	1841,13	
день 12						
Завтрак						
Каша гречневая молочная масло сахар	220	8,70	12,90	29,40	276,00	204
Батон нарезной	50	1,75	2,46	22,40	122,46	ПР
Пирожок сладкий(вишня/яблоко)	50	3,30	2,60	33,70	174,00	ПР
Чай с сахаром с молоком	200	0,17	0,04	10,50	43,04	376
Итого завтрак:	520	13,92	18,00	96,00	615,50	
Обед						
Салат из соленых огурцов с луком	60	0,85	5,08	3,31	61,50	30
Суп картофельный с рыбой	250	6,20	5,74	20,26	133,88	122
Азу по татарски из грудки куриной	110	11,65	7,08	12,73	183,69	280/422
Каша пшеничная рассыпчатая	150	8,73	5,43	35,00	263,81	219
Компот из сухофруктов	200	0,30	0,10	23,67	96,00	349
Хлеб ржаной	30	1,00	0,20	9,20	42,35	574
Хлеб пшеничный	40	2,25	0,22	14,55	69,30	573
Итого обед:	840	30,98	23,85	118,71	850,53	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,10	57,00	299
Выпечка сдобная	100	5,81	8,10	74,62	394,64	429
Итого полдник:	300	6,01	8,10	88,72	451,64	
Итого за день	1660	50,91	49,95	303,43	1917,67	

Норма среднее значение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3	Выход, гр
завтрак	550
обед	800
полдник	300,00
НОРМА ЗАВТРАК МР 2.40179-20	
НОРМА ОБЕД МР 2.40179-20	
Фактическое среднее значение по меню	Выход, гр