

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель общеобразовательного
учреждения

Директор

УТВЕРЖДАЮ:

Исакова Г.Ф.

**Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд
(2-х недельное)**



Категория питающихся: с 7-11 лет пищ.аллергия 1

Сезон Весна-лето

№ реп.	Наименование блюда	Выход	Пищ. цен-сть (Б,Ж,У,ККал)	№ реп.	Наименование блюда	Выход	Пищ. цен-сть (Б,Ж,У,ККал)
1-я неделя				2-я неделя			
Понедельник				Понедельник			
Завтрак				Завтрак			
ЛК26054	Каша "Дружба" б/м на растительном масле	230	7/8/40/262	ЛАКТ007	Каша рисовая б/м на растительном масле	210	6/8/42/266
КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП26065	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82
65	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом	50	4/1/19/118	КП26077	Чай витаминизированный "Витошка"	200	0/0/10/39
КП26056	Печенье в ассортименте	40	2/7/23/163	65	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом	50	4/1/19/118
Завтрак ИТОГО		520	13/16/88/570	Завтрак ИТОГО		560	10/9/80/505
Обед				Обед			
КП26049	Рассольник овощной	250	2/4/16/159	КП26060	Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	2/5/16/207
ЛК22566	Макароны отварные с маслом растительным	180	4/7/32/258	КП26096	Макароны отварные с соусом болоньезе(180/50)	230	15/13/66/441
КП26014	Котлеты мясные с соусом томатным	100	10/8/10/140	КП26076	Компот яблочный	200	0/0/18/67
КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	65	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом	60	5/1/23/142
65	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом	50	4/1/19/118	ШК00129	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной хлебопекарной муки первого сорта и ржаной хлебопекарной обдирной муки с витаминами и железом	60	5/8/21/138
ШК00129	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной хлебопекарной муки первого сорта и ржаной хлебопекарной обдирной муки с витаминами и железом	50	4/7/18/115				
Обед ИТОГО		830	24/27/101/817	Обед ИТОГО		800	27/27/144/995
Понедельник ИТОГО			37/43/189/1387	Понедельник ИТОГО			37/36/224/1500
Вторник				Вторник			
Завтрак				Завтрак			
ЛАК0065	Картофельное пюре на воде (р/м)	200	4/8/26/194	ЛАКТ500	Каша гречневая рассыпчатая	200	11/7/46/299
КП26008	Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	100	10/6/4/110	КП26004	Котлеты куриные с соусом томатным	100	10/6/5/114
КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
65	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом	50	4/1/19/118	65	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом	50	4/1/19/118
Завтрак ИТОГО		550	18/15/55/449	Завтрак ИТОГО		550	25/14/76/558
Обед				Обед			
КП26058	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	9/6/19/250	КП26047	Суп гороховый с томатом	250	9/6/19/259
КП26094	Плов из рисовой крупы с куриным фаршем	210	10/11/27/302	КП26094	Плов из рисовой крупы с куриным фаршем	230	11/12/29/331
КП26074	Напиток яблочный	200	0/0/10/43	КП26075	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110

65	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом	50	4/1/19/118	65	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом	60	5/1/23/1
ШК00129	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной хлебопекарной муки первого сорта и ржаной хлебопекарной обдирной муки с витаминами и железом	50	4/7/18/115	ШК00129	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной хлебопекарной муки первого сорта и ржаной хлебопекарной обдирной муки с витаминами и железом	60	5/8/21/138
КП26056	Печенье в ассортименте	40	2/7/23/163				
Обед ИТОГО		800	29/32/116/991	Обед ИТОГО		800	31/27/120/980
Вторник ИТОГО			47/47/171/1440	Вторник ИТОГО			56/41/196/1538
Среда Завтрак				Среда Завтрак			
ЛАК0001	Каша манная на растительном масле	210	5/7/18/137	ЛК26054	Каша "Дружба" б/м на растительном масле	200	6/7/35/228
КП26065	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82	КП26200	Бутерброд с маслом и сыром(40/10/5)	40/10/5	6/6/16/162
КП26112	Кисель на Плодово-Ягодных экстрактах в ассортименте	200	0/0/3/76	КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
65	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом	50	4/1/19/118	КП26065	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82
Завтрак ИТОГО		560	9/8/49/413	Завтрак ИТОГО		555	12/13/66/499
Обед				Обед			
КП26059	Суп картофельный с вермишелью	250	2/4/17/189	КП26061	Суп-лапша домашняя	250	6/8/20/282
ЛАК2500	Каша гречневая рассыпчатая	180	10/6/42/269	КП26087	Каша перловая рассыпчатая	180	6/4/37/203
КП26004	Котлеты куриные с соусом томатным	100	10/6/5/114	КП26008	Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	100	10/6/4/110
КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП26076	Компот яблочный	200	0/0/18/67
65	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом	50	4/1/19/118	65	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом	50	4/1/19/118
ШК00129	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной хлебопекарной муки первого сорта и ржаной хлебопекарной обдирной муки с витаминами и железом	50	4/7/18/115	ШК00129	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной хлебопекарной муки первого сорта и ржаной хлебопекарной обдирной муки с витаминами и железом	50	4/7/18/115
Обед ИТОГО		830	30/24/107/832	Обед ИТОГО		830	30/26/116/895
Среда ИТОГО			39/32/156/1245	Среда ИТОГО			42/39/182/1394
Четверг Завтрак				Четверг Завтрак			
КП26014	Котлеты мясные с соусом томатным	100	10/8/10/140	КП26058	Суп картофельный с бобовыми и гречками	260	10/6/20/260
ЛК22566	Макароны отварные с маслом растительным	200	5/7/36/287	КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП26056	Печенье в ассортименте	40	2/7/23/163
65	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом	50	4/1/19/118	65	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом	50	4/1/19/118
Завтрак ИТОГО		550	19/16/71/572	Завтрак ИТОГО		550	16/14/68/568
Обед				Обед			
КП26045	Борщ с капустой и картофелем	250	2/3/12/213	КП26059	Суп картофельный с вермишелью	250	2/4/17/189
КП26051	Плов из перловой крупы с куриным фаршем	230	13/10/38/288	ЛАК0065	Картофельное пюре на воде (р/м)	180	4/7/24/175
КП26112	Кисель на Плодово-Ягодных экстрактах в ассортименте	200	0/0/3/76	КП26019	Тефтели из говядины с рисом под подливом овощным	100	2/6/8/125
65	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом	60	5/1/23/142	КП26075	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110
ШК00129	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной хлебопекарной муки первого сорта и ржаной хлебопекарной обдирной муки с витаминами и железом	60	5/8/21/138	65	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом	60	5/1/23/142

				ШК00129	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной хлебопекарной муки первого сорта и ржаной хлебопекарной обдирной муки с витаминами и железом	60	5/8/21/138
Обед ИТОГО		800	25/22/97/857	Обед ИТОГО		850	19/26/121/879
Четверг ИТОГО			44/38/168/1429	Четверг ИТОГО			35/40/189/1447
Пятница				Пятница			
Завтрак				Завтрак			
КП26065	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82	ЛК22566	Макароны отварные с маслом растительным	200	5/7/36/287
КП26094	Плов из рисовой крупы с куриным фаршем	200	9/11/25/288	КП26050	Болоньеze с куриным фаршем, том. пастой и овощами	100	15/17/22/163
КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП26073	Чай с лимоном и сахаром	200	1/0/0/48
65	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом	50	4/1/19/118	65	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом	50	4/1/19/118
Завтрак ИТОГО		550	13/12/59/515	Завтрак ИТОГО		550	25/25/77/616
Обед				Обед			
КП26057	Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	22/27/63/321	КП26062	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2/6/27/232
ЛАК0065	Картофельное пюре на воде (р/м)	180	4/7/24/175	КП26088	Гречка по-купечески	230	14/12/20/271
КП26008	Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	100	10/6/4/110	КП26074	Напиток яблочный	200	0/0/10/43
КП26075	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110	65	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом	60	5/1/23/142
65	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом	50	4/1/19/118	ШК00129	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной хлебопекарной муки первого сорта и ржаной хлебопекарной обдирной муки с витаминами и железом	60	5/8/21/138
ШК00129	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной хлебопекарной муки первого сорта и ржаной хлебопекарной обдирной муки с витаминами и железом	50	4/7/18/115				
Обед ИТОГО		830	45/48/156/949	Обед ИТОГО		800	26/27/101/826
Пятница ИТОГО			58/60/215/1464	Пятница ИТОГО			51/52/178/1442

Среднее значение за период (Б,Ж,У,ККал) 45/43/187/1429