

СОГЛАСОВАНО
Руководитель общеобразовательного учреждения
Миронова Л.С.



Директор

УТВЕРЖДАЮ:

Исакова Г.Ф.

Исакова Г.Ф.

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

Категория питающихся: Старшие классы

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			
КП26004	Каша "Дружба" молочная	230	7/8/40/262	КП26078	Каша рисовая молочная	210	5/10/34/237
КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП26113	Сырники из творога с яблочным соусом	90	5/5/14/146
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
КП26115	Масло сливочное (порциями)	15	0/11/2/99				
КП26116	Сыр "Голландский" порционный	15	4/4/0/52				
Завтрак ИТОГО		550	17/31/90/721	Завтрак ИТОГО		560	14/16/77/540
Понедельник ИТОГО			17/31/90/721	Понедельник ИТОГО			14/16/77/540
Вторник				Вторник			
Завтрак				Завтрак			
КП26090	Картофельное пюре	200	5/10/27/265	КП26089	Каша гречневая рассыпчатая	200	6/7/28/275
КП26098	Котлеты куриные "Наггетсы" с соусом 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	19/17/56/520	Завтрак ИТОГО		550	20/14/58/534
Вторник ИТОГО			19/17/56/520	Вторник ИТОГО			20/14/58/534
Среда				Среда			
Завтрак				Завтрак			
КП26079	Каша манная молочная	210	9/11/24/262	КП26054	Каша "Дружба" молочная	200	6/7/35/228
КП26114	Сырники из творога с соусом молочным	90	5/5/14/146	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	18/17/60/602	Завтрак ИТОГО		555	12/13/66/499
Среда ИТОГО			18/17/60/602	Среда ИТОГО			12/13/66/499
Четверг				Четверг			
Завтрак				Завтрак			
КП26018	Котлеты мясные с соусом томатным	100	10/8/10/140	КП26058	Суп картофельный с бобовыми и гречками	260	10/6/20/260
КП26091	Макароны отварные с маслом	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
Четверг ИТОГО			19/16/71/572	Четверг ИТОГО			16/14/68/568
Пятница				Пятница			
Завтрак				Завтрак			
кп26065	Фрукты свеж. (шт.) яблоко	100	0/0/9/82	кп26091	Макароны отварные с маслом	200	5/7/36/287
кп26064	Плов из рисовой крупы с куриным фаршем	200	9/11/25/288	кп26050	Болоньезе с куриным фаршем, том. пастой и овощами	100	15/17/22/163
кп26063	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	кп26073	Чай с лимоном и сахаром	200	1/0/0/48
кп26062	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом	50	4/1/19/118	кп26072	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
Пятница ИТОГО			13/12/59/515	Пятница ИТОГО			25/25/77/616
Среднее значение за период (Б,Ж,У,ККал)				17/18/68/569			

Завтраки

Дни	Старшие классы				
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1 ПОНЕДЕЛЬНИК	550	17	31	90	721
1 ВТОРНИК	550	19	17	56	520
1 СРЕДА	550	18	17	60	602
1 ЧЕТВЕРГ	550	19	16	71	572
1 ПЯТНИЦА	550	13	12	59	515
2 ПОНЕДЕЛЬНИК	550	14	16	77	540
2 ВТОРНИК	550	20	14	58	534
2 СРЕДА	555	12	13	66	499
2 ЧЕТВЕРГ	550	16	14	68	568
2 ПЯТНИЦА	550	25	25	77	616