

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель общеобразовательного
учреждения

Директор

УТВЕРЖДАЮ:

Урманова Н.С.

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

Категория питающихся: Начальные 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			
Обед				Обед			
КП26049	Рассольник овощной	200	2/3/13/127	КП26060	Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	2/5/16/207
КП26091	Макароны отварные с маслом	150	4/6/27/215	КП26042	Макароны отварные с соусом болоньезе(130/35)	165	11/9/47/316
КП26013	Котлеты мясные с соусом томатным	90	7/6/7/117	КП26076	Компот яблочный	200	0/0/18/67
КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	45	4/1/17/106
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3/0/15/94	ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3/6/14/92
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3/6/14/92				
Обед ИТОГО		720	19/21/82/672	Обед ИТОГО		700	20/21/112/788
Понедельник ИТОГО			19/21/82/672	Понедельник ИТОГО			20/21/112/788
Вторник				Вторник			
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	150	7/8/19/216	КП26094	Плов из рисовой крупы с куриным фаршем	170	8/9/22/245
КП26074	Напиток яблочный	200	0/0/10/43	КП26075	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	20	2/0/8/47	ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3/0/15/94
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3/6/14/92	ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3/6/14/92
КП26056	Печенье в ассортименте	40	2/7/23/163				
Обед ИТОГО		700	23/27/93/811	Обед ИТОГО		700	24/21/98/800
Вторник ИТОГО			23/27/93/811	Вторник ИТОГО			24/21/98/800
Среда				Среда			
Обед				Обед			
КП26059	Суп картофельный с вермишелью	200	1/3/13/151	КП26061	Суп-лапша домашняя	200	5/6/16/225
КП26089	Каша гречневая рассыпчатая	150	5/5/21/206	КП26087	Каша перловая рассыпчатая	150	5/4/31/169
КП26003	Котлеты куриные с соусом томатным	90	9/5/3/104	КП26007	Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	90	8/4/3/84
КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП26076	Компот яблочный	200	0/0/18/67
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3/0/15/94	ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3/0/15/94
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3/6/14/92	ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3/6/14/92
Обед ИТОГО		730	21/19/72/674	Обед ИТОГО		730	24/20/97/731
Среда ИТОГО			21/19/72/674	Среда ИТОГО			24/20/97/731
Четверг				Четверг			
Обед				Обед			
КП26045	Борщ с капустой и картофелем	250	2/3/12/213	КП26059	Суп картофельный с вермишелью	200	1/3/13/151



КП26051	Плов из перловой крупы с куриным фаршем	200	12/8/33/251	КП26090	Картофельное пюре	150	4/7/20/199
КП26112	Кисель на Плодово-Ягодных экстрактах в ассортименте	200	0/0/3/76	КП26018	Тефтели из говядины с рисом под подливом овощным	90	1/5/4/115
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3/0/15/94	КП26075	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3/6/14/92	ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3/0/15/94
				ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3/6/14/92
Обед ИТОГО		730	20/17/77/726	Обед ИТОГО		730	13/21/94/761
Четверг ИТОГО			20/17/77/726	Четверг ИТОГО			13/21/94/761
Пятница				Пятница			
Обед				Обед			
КП26057	Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	17/21/51/257	КП26062	Щи из свежей капусты с картофелем	230	2/5/25/213
КП26090	Картофельное пюре	150	4/7/20/199	КП26088	Гречка по-купечески	170	10/9/15/200
КП26007	Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	90	8/4/3/84	КП26074	Напиток яблочный	200	0/0/10/43
КП26075	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110	ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4/1/19/118
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3/0/15/94	ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4/7/18/115
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3/6/14/92				
Обед ИТОГО		730	36/38/131/836	Обед ИТОГО		700	20/22/87/689
Пятница ИТОГО			36/38/131/836	Пятница ИТОГО			20/22/87/689

Среднее значение за период (Б,Ж,У,ККал) 22/23/94/749

Обеды

Дни	Начальные классы				
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1 ПОНЕДЕЛЬНИК	720	19	20	83	672
1 ВТОРНИК	700	23	26	94	811
1 СРЕДА	720	21	18	73	674
1 ЧЕТВЕРГ	730	20	16	78	726
1 ПЯТНИЦА	720	36	37	132	836
2 ПОНЕДЕЛЬНИК	700	20	20	113	788
2 ВТОРНИК	700	24	20	99	800
2 СРЕДА	720	24	19	98	731
2 ЧЕТВЕРГ	720	13	20	95	761
2 ПЯТНИЦА	700	19	22	87	689