

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель общеобразовательного
учреждения

Директор

УТВЕРЖДАЮ:

Исакова Г.Ф.

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



Категория питающихся: Дети 3-7 л.пищ.аллергия

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			
КП26078	Каша рисовая молочная	165	4/8/26/186	КП26071	Каша пшённая молочная жидкая	160	6/7/28/199
КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
КП24129	Бутерброд с маслом (батон)(30/5)	35	0/3/0/29	КП24133	Бутерброд с сыром (батон)(30/10)	40	3/2/0/32
Завтрак ИТОГО		400	4/11/32/242	Завтрак ИТОГО		400	9/9/34/258
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП25044	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82	КП25044	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82
Завтрак второй ИТОГО		100	0/0/9/82	Завтрак второй ИТОГО		100	0/0/9/82
Обед				Обед			
КП26085	Салат "Морковча школьный"(морковь/лук)	40	1/4/5/59	КП25176	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1/4/19/167
КП26061	Суп-лапша домашняя	180	4/5/14/203	КП26091	Макароны отварные с маслом	110	3/4/20/158
ДГ26051	Жаркое по-домашнему с куриным фаршем	120	5/8/19/206	ДГ26006	Тефтели из говядины с рисом с подливом овощным	70	1/5/4/115
КП26112	Кисель на Плодово-Ягодных экстрактах в ассортименте	200	0/0/3/76	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	30	2/0/12/71	65	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом	30	2/0/12/71
ШК00129	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной хлебопекарной муки первого сорта и ржаной хлебопекарной обдирной муки с витаминами и железом	25	2/4/9/58	ШК00129	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной хлебопекарной муки первого сорта и ржаной хлебопекарной обдирной муки с витаминами и железом	25	2/4/9/58
Обед ИТОГО		595	14/21/62/673	Обед ИТОГО		645	10/17/92/679
Уплотненный полдник				Уплотненный полдник			
КП26114	Сырники из творога с соусом молочным	90	5/5/14/146	КП25220	Салат "Бодрость" (лук, масло растительное)	40	0/2/1/23
КП26092	Чай с молоком и сахаром	200	2/5/18/75	КП26090	Картофельное пюре	100	3/5/13/132
КП26056	Печенье в ассортименте	40	2/7/23/163	КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
				65	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом	20	2/0/8/47
Уплотненный полдник ИТОГО		340	9/17/55/384	Уплотненный полдник ИТОГО		360	5/7/28/229
Понедельник ИТОГО			27/49/158/1381	Понедельник ИТОГО			24/33/163/1248
Вторник				Вторник			
Завтрак				Завтрак			
КП26079	Каша манная молочная	160	7/8/19/199	КП26069	Каша пшеничная молочная	165	3/4/15/161
КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
КП24133	Бутерброд с сыром (батон)(30/10)	40	3/2/0/32	КП24129	Бутерброд с маслом (батон)(30/5)	35	0/3/0/29
Завтрак ИТОГО		400	10/10/25/258	Завтрак ИТОГО		400	3/7/21/217
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП25044	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82	КП25044	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82
Завтрак второй ИТОГО		100	0/0/9/82	Завтрак второй ИТОГО		100	0/0/9/82
Обед				Обед			
ДГ26016	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1/2/8/154	КП26061	Суп-лапша домашняя	180	4/5/14/203

КП26091	Макароны отварные с маслом	110	3/4/20/158	КП26083	Пюре гороховое	110	2/1/21/104
ДГ26002	Котлеты куриные с соусом томатным	70	9/5/3/104	ДГ26002	Котлеты куриные с соусом томатным	70	9/5/3/104
КП26075	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110	КП26112	Кисель на Плодово-Ягодных экстрактах в ассортименте	200	0/0/3/76
65	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом	30	2/0/12/71	65	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом	30	2/0/12/71
ШК00129	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной хлебопекарной муки первого сорта и ржаной хлебопекарной обдирной муки с витаминами и железом	25	2/4/9/58	ШК00129	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной хлебопекарной муки первого сорта и ржаной хлебопекарной обдирной муки с витаминами и железом	25	2/4/9/58
Обед ИТОГО		645	18/15/80/655	Обед ИТОГО		645	19/15/62/616
Уплотненный полдник				Уплотненный полдник			
ДГ26019	Картофель тушеный с овощами	100	2/6/15/126	КП26113	Сырники из творога с яблочным соусом	90	5/5/14/146
КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП26092	Чай с молоком и сахаром	200	2/5/18/75
65	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом	20	2/0/8/47	КП26056	Печенье в ассортименте	40	2/7/23/163
Уплотненный полдник ИТОГО		320	4/6/29/200	Уплотненный полдник ИТОГО		340	9/17/55/384
Вторник ИТОГО			32/31/143/1195	Вторник ИТОГО			31/39/147/1299
Среда Завтрак				Среда Завтрак			
КП26069	Каша пшеничная молочная	165	3/4/15/161	КП26079	Каша манная молочная	160	7/8/19/199
КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП26067	Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2/3/10/69
КП24129	Бутерброд с маслом (батон)(30/5)	35	0/3/0/29	КП24133	Бутерброд с сыром (батон)(30/10)	40	3/2/0/32
Завтрак ИТОГО		400	3/7/21/217	Завтрак ИТОГО		400	12/13/29/300
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП25043	Кисель на Плодово-Ягодных экстрактах в ассортименте	100	0/0/2/38	КП25107	Молоко кипяченое	100	3/3/4/55
Завтрак второй ИТОГО		100	0/0/2/38	Завтрак второй ИТОГО		100	3/3/4/55
Обед				Обед			
КП26086	Салат из свеклы на растительном масле	40	1/3/20/76	КП26085	Салат "Морковча школьный"(морковь/лук)	40	1/4/5/59
КП25176	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1/4/19/167	ДГ26016	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1/2/8/154
КП26088	Гречка по-купечески	120	7/6/11/141	ДГ26025	Плов из рисовой крупы с говяжьим фаршем	120	6/6/15/173
КП26076	Компот яблочный	200	0/0/18/67	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	30	2/0/12/71	65	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом	30	2/0/12/71
ШК00129	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной хлебопекарной муки первого сорта и ржаной хлебопекарной обдирной муки с витаминами и железом	25	2/4/9/58	ШК00129	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной хлебопекарной муки первого сорта и ржаной хлебопекарной обдирной муки с витаминами и железом	25	2/4/9/58
Обед ИТОГО		595	13/17/89/580	Обед ИТОГО		595	13/16/77/625
Уплотненный полдник				Уплотненный полдник			
ДГ26032	Вак-беляш	80	5/6/19/162	ДГ26044	Плюшка новомосковская	80	6/5/41/236
КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
Уплотненный полдник ИТОГО		280	5/6/25/189	Уплотненный полдник ИТОГО		280	6/5/47/263
Среда ИТОГО			21/30/137/1024	Среда ИТОГО			34/37/157/1243
Четверг Завтрак				Четверг Завтрак			
КП26070	Суп молочный с вермишелью	160	4/3/13/95	КП26070	Суп молочный с вермишелью	165	4/3/13/98
КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
КП24133	Бутерброд с сыром (батон)(30/10)	40	3/2/0/32	КП24129	Бутерброд с маслом (батон)(30/5)	35	0/3/0/29
Завтрак ИТОГО		400	7/5/19/154	Завтрак ИТОГО		400	4/6/19/154
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП25044	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82	КП25044	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82

Завтрак второй ИТОГО			100	0/0/9/82	Завтрак второй ИТОГО			100	0/0/9/82
Обед					Обед				
КП26058	Суп картофельный с бобовыми и гречками	180	7/4/14/180		ДГ26050	Суп гороховый с томатом	180	7/4/14/186	
КП26090	Картофельное пюре	110	3/5/15/146		КП26090	Картофельное пюре	110	3/5/15/146	
ДГ26006	Тефтели из говядины с рисом с подливом овощным	70	1/5/4/115		ДГ26011	Биточки рыбные с соусом томатным	70	9/5/11/125	
КП26075	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110		КП26076	Компот яблочный	200	0/0/18/67	
65	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом	30	2/0/12/71		65	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом	30	2/0/12/71	
ШК00129	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной хлебопекарной муки первого сорта и ржаной хлебопекарной обдирной муки с витаминами и железом	25	2/4/9/58		ШК00129	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной хлебопекарной муки первого сорта и ржаной хлебопекарной обдирной муки с витаминами и железом	25	2/4/9/58	
Обед ИТОГО			645	16/18/82/680	Обед ИТОГО			645	23/18/79/653
Уплотненный полдник					Уплотненный полдник				
КП26078	Каша рисовая молочная	100	3/5/16/113		КП26071	Каша пшеничная молочная жидкая	100	4/4/18/124	
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	20	2/0/8/47		65	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом	20	2/0/8/47	
Уплотненный полдник ИТОГО			320	5/5/30/187	Уплотненный полдник ИТОГО			320	6/4/32/198
Четверг ИТОГО				28/28/140/1103	Четверг ИТОГО				33/28/139/1087
Пятница					Пятница				
Завтрак					Завтрак				
КП26068	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	165	7/8/29/216		КП26069	Каша пшеничная молочная	160	3/4/15/156	
КП26067	Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2/3/10/69		КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	
КП24129	Бутерброд с маслом (батон)(30/5)	35	0/3/0/29		КП24133	Бутерброд с сыром (батон)(30/10)	40	3/2/0/32	
Завтрак ИТОГО			400	9/14/39/314	Завтрак ИТОГО			400	6/6/21/215
Завтрак второй					Завтрак второй				
КП25080	Кефир	100	3/3/9/76		КП25080	Кефир	100	3/3/9/76	
Завтрак второй ИТОГО			100	3/3/9/76	Завтрак второй ИТОГО			100	3/3/9/76
Обед					Обед				
КП25102	Салат "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	40	1/1/3/26		КП25220	Салат "Бодрость" (лук, масло растительное)	40	0/2/1/23	
КП25177	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	180	2/4/11/149		ДГ26029	Свекольник со сметаной	180	2/4/8/94	
ДГ26043	Рагу овощное с куриным фаршем	120	7/7/9/122		КП26091	Макароны отварные с маслом	110	3/4/20/158	
КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27		ДГ26004	Котлеты мясные с соусом томатным	70	8/7/8/130	
65	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом	30	2/0/12/71		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	25	2/4/9/58		65	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом	30	2/0/12/71	
					ШК00129	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной хлебопекарной муки первого сорта и ржаной хлебопекарной обдирной муки с витаминами и железом	20	2/3/7/46	
Обед ИТОГО			595	14/16/50/453	Обед ИТОГО			680	18/20/84/632
Уплотненный полдник					Уплотненный полдник				
ДГ26024	Булочка сдобная	80	19/9/34/289		ДГ26049	Блины	80	6/11/26/232	
КП26112	Кисель на Плодово-Ягодных экстрактах в ассортименте	200	0/0/3/76		КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	
Уплотненный полдник ИТОГО			280	19/9/37/365	Уплотненный полдник ИТОГО			280	6/11/32/259
Пятница ИТОГО				45/42/135/1208	Пятница ИТОГО				33/40/146/1182

Среднее значение за период (Б,Ж,У,ККал) 31/36/146/1197