



СОГЛАСОВАНО:

Руководитель общеобразовательного учреждения

Директор

УТВЕРЖДАЮ:

Урманова Н.С.

Урманова Н.С.

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



Категория питающихся: Начальные классы

Сезон: Осень-зима

№ 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			
КП25050	Каша гречневая рассыпчатая	150	5/5/21/206	КП25050	Каша гречневая рассыпчатая	170	5/6/24/233
КП25196	Соус томатный	25	0/1/2/18	КП25001	Котлеты куриные с соусом томатным	90	9/5/3/104
КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП25030	Чай витаминизированный "Витощка"	200	0/0/10/39
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом*	40	3/0/15/94	ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом*	40	3/0/15/94
КП25078	Йогурт	100	2/2/10/159				
Завтрак ИТОГО		515	10/8/54/504	Завтрак ИТОГО		500	17/11/52/470
Понедельник ИТОГО			10/8/54/504	Понедельник ИТОГО			17/11/52/470
Вторник				Вторник			
Завтрак				Завтрак			
КП25041	Каша манная молочная	170	7/9/20/212	КП25049	Каша "Дружба" молочная	150	7/10/24/214
КП25042	Сырники из творога с соусом молочным	90	5/5/14/146	КП25116	Сыр "Голландский" порционный	10	3/2/2/61
КП25043	Кисель на Плодово-Ягодных экстрактах в ассортименте	200	0/0/3/76	КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом*	40	3/0/15/94	ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом*	40	3/0/15/94
				КП25044	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82
Завтрак ИТОГО		500	15/14/52/528	Завтрак ИТОГО		500	13/12/56/478
Вторник ИТОГО			15/14/52/528	Вторник ИТОГО			13/12/56/478
Среда				Среда			
Завтрак				Завтрак			
КП25052	Салат из моркови на растительном масле (морковь,сахар)	60	1/1/14/72	КП25046	Картофельное пюре	170	4/8/23/225
КП25046	Картофельное пюре	150	4/7/20/199	КП25026	Фишболы рыбные с соусом томатным	90	9/5/11/125
КП25008	Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	90	8/4/3/84	КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом*	40	3/0/15/94
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом*	40	3/0/15/94				
Завтрак ИТОГО		540	16/12/58/476	Завтрак ИТОГО		500	16/13/55/471
Среда ИТОГО			16/12/58/476	Среда ИТОГО			16/13/55/471
Четверг				Четверг			
Завтрак				Завтрак			
КП31016	Салат "Коул Слоу" (капуста,морковь,лимон,масло растительное)	100	2/14/6/158	КП25016	Борщ с капустой и картофелем	220	1/3/10/188
КП25040	Макароны отварные с маслом	150	4/6/27/215	КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
КП25196	Соус томатный	25	0/1/2/18	КП25023	Печенье в ассортименте	40	2/7/23/163
КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП25119	Бутерброд с сыром(50/12)	62	10/6/28/190
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом*	40	3/0/15/94				
Завтрак ИТОГО		515	9/21/56/512	Завтрак ИТОГО		522	13/16/67/568
Четверг ИТОГО			9/21/56/512	Четверг ИТОГО			13/16/67/568
Пятница				Пятница			
Завтрак				Завтрак			

КП25007	Голубцы ленивые "Детские" под соусом томатным	90	6/4/9/98	КП25048	Спагетти отварные с маслом	160	10/6/57/312
КП25051	Каша рисовая рассыпчатая	180	4/4/45/232	КП25009	Котлеты из говядины "Люля-Кебаб" с соусом томатным	100	8/8/10/134
КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП25032	Чай с лимоном и сахаром	200	1/0/0/48
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом*	40	3/0/15/94	ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом*	40	3/0/15/94
Завтрак ИТОГО		510	13/8/75/451	Завтрак ИТОГО		500	22/14/82/588
Пятница ИТОГО			13/8/75/451	Пятница ИТОГО			22/14/82/588

Ведомость пищевых веществ				
День	Пищевые вещества(г)			Энерг. ценность
	Б	Ж	У	Ккал
1	10	8	54	504
2	15	14	52	528
3	16	12	58	476
4	9	21	56	512
5	13	8	75	451
6	17	11	52	470
7	13	12	56	478
8	16	13	55	471
9	13	16	67	568
10	22	13	80	584
Итого	144,00	128,0	605,00	5042,0
Среднее за период	14,0	13,00	60,00	504



СОГЛАСОВАНО:

Руководитель общеобразовательного учреждения

Директор

УТВЕРЖДАЮ:

Урманова Н.С.

Урманова Н.С.

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



Категория питающихся: Начальные классы

Сезон Осень-зима

№ 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			
КП25033	Суп-лапша домашняя	200	5/6/16/225	КП25036	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1/4/21/185
КП25021	Каша "Полтавская" рассыпчатая	150	2/4/14/146	КП25021	Каша "Полтавская" рассыпчатая	150	2/4/14/146
КП25001	Котлеты куриные с соусом томатным	90	9/5/3/104	КП25002	Котлеты мясные с соусом томатным	90	8/7/8/130
КП25028	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110	КП25028	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом*	35	3/0/13/83	ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом*	35	3/0/13/83
ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"*	30	2/4/11/69	ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"*	30	2/4/11/69
Обед ИТОГО		705	22/19/85/737	Обед ИТОГО		705	17/19/95/723
Понедельник ИТОГО			22/19/85/737	Понедельник ИТОГО			17/19/95/723
Вторник				Вторник			
Обед				Обед			
КП25117	Салат из белокочанной капусты	80	2/1/18/84	КП25115	Свекольник	230	2/5/10/120
КП25034	Суп с рисовой крупой	200	2/2/13/135	КП25113	Макароны отварные с соусом болоньезе(130/35)	165	11/9/47/316
КП25113	Макароны отварные с соусом болоньезе(130/35)	165	11/9/47/316	КП25031	Компот яблочный	200	0/0/18/67
КП25029	Напиток яблочный	200	0/0/10/43	ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом*	35	3/0/13/83
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом*	35	3/0/13/83	ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"*	30	2/4/11/69
ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"*	30	2/4/11/69	КП25023	Печенье в ассортименте	40	2/7/23/163
Обед ИТОГО		710	20/16/112/730	Обед ИТОГО		700	20/25/122/818
Вторник ИТОГО			20/16/112/730	Вторник ИТОГО			20/25/122/818
Среда				Среда			
Обед				Обед			
КП25045	Салат из свеклы на растительном масле	90	2/7/45/171	КП25052	Салат из моркови на растительном масле (морковь, сахар)	90	2/2/20/108
КП25035	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	8/5/15/200	КП25025	Суп гороховый с томатом	230	9/6/17/238
КП25022	Гречка по-купечески	150	9/8/13/177	КП25022	Гречка по-купечески	150	9/8/13/177
КП25031	Компот яблочный	200	0/0/18/67	КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом*	35	3/0/13/83	ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом*	35	3/0/13/83
ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"*	30	2/4/11/69	ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"*	30	2/4/11/69
Обед ИТОГО		705	24/24/115/767	Обед ИТОГО		735	25/20/80/702
Среда ИТОГО			24/24/115/767	Среда ИТОГО			25/20/80/702
Четверг				Четверг			
Обед				Обед			
КП25016	Борщ с капустой и картофелем	230	2/3/11/196	КП25038	Суп картофельный с вермишелью	200	1/3/13/151
КП25047	Каша перловая рассыпчатая	150	4/3/24/166	КП25114	Жаркое по-домашнему с куриным фаршем	150	7/10/23/258
КП25008	Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	90	8/4/3/84	КП25028	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110
КП25028	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110	ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом*	35	3/0/13/83

ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом*	35	3/0/13/83	ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"*	30	2/4/11/69
ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"*	30	2/4/11/69	КП25044	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82
Обед ИТОГО		735	20/14/90/708	Обед ИТОГО		715	14/17/97/753
Четверг ИТОГО			20/14/90/708	Четверг ИТОГО			14/17/97/753
Пятница				Пятница			
Обед				Обед			
КП25024	Рассольник овощной	200	2/3/13/118	КП25039	Рассольник ленинградский с крупой перловой	230	2/5/14/190
КП25048	Спагетти отварные с маслом	150	10/5/54/292	КП25051	Каша рисовая рассыпчатая	150	4/3/38/193
КП25009	Котлеты из говядины "Люля-Кебаб" с соусом томатным	90	8/7/8/130	КП25006	Биточки рыбные с соусом томатным	90	9/5/11/125
КП25043	Кисель на Плодово-Ягодных экстрактах в ассортименте	200	0/0/3/76	КП25029	Напиток яблочный	200	0/0/10/43
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом*	35	3/0/13/83	ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом*	35	3/0/13/83
ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"*	30	2/4/11/69	ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"*	30	2/4/11/69
Обед ИТОГО		705	25/19/102/768	Обед ИТОГО		735	20/17/97/703
Пятница ИТОГО			25/19/102/768	Пятница ИТОГО			20/17/97/703

Ведомость пищевых веществ				
День	Пищевые вещества(г)			Энерг. ценность
	Б	Ж	У	Ккал
1	22,67	19,64	84,75	736,41
2	20,02	17,52	112,88	728,92
3	23,81	24,29	115,11	765,92
4	19,86	15,64	89,68	707,25
5	24,28	20,47	101,62	767,75
6	17,55	19,87	95,01	722,58
7	20,09	26,08	121,93	817,25
8	24,71	20,09	81,53	701,3
9	14,56	18,38	96,97	752,25
10	20,44	17,53	97	702,71
Итого	207,99	199,5	996,46	7402,0
Среднее за период	20,8	19,95	99,65	740