

Михрамов ШФ

Байбурин Р.В.



## Осень-зима

| №<br>реп.                | Наименование блюда                                           | Выход | Пищ. цен-сть<br>(Б,Ж,У,ККал) | №<br>реп.                | Наименование блюда                                 | Выход | Пищ. цен-сть<br>(Б,Ж,У,ККал) |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------|-------|------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------|-------|------------------------------|
| <b>1-я неделя</b>        |                                                              |       |                              | <b>2-я неделя</b>        |                                                    |       |                              |
| Понедельник              |                                                              |       |                              | Понедельник              |                                                    |       |                              |
| Завтрак                  |                                                              |       |                              | Завтрак                  |                                                    |       |                              |
| КП25050                  | Каша гречневая рассыпчатая                                   | 160   | 5/5/22/220                   | КП25050                  | Каша гречневая рассыпчатая                         | 170   | 5/6/24/233                   |
| КП25027                  | Чай с сахаром                                                | 200   | 0/0/6/27                     | КП25001                  | Котлеты куриные с соусом томатным                  | 90    | 9/5/3/104                    |
| 65                       | Хлеб пшеничный                                               | 40    | 3/0/15/94                    | КП25030                  | Чай витаминизированный "Витошка"                   | 200   | 0/0/10/39                    |
| КП25078                  | Йогурт                                                       | 100   | 2/2/10/96                    | 65                       | Хлеб пшеничный                                     | 40    | 3/0/15/94                    |
| <b>Завтрак ИТОГО</b>     |                                                              |       | <b>10/7/53/437</b>           | <b>Завтрак ИТОГО</b>     |                                                    |       | <b>17/11/52/470</b>          |
| <b>Понедельник ИТОГО</b> |                                                              |       | <b>10/7/53/437</b>           | <b>Понедельник ИТОГО</b> |                                                    |       | <b>17/11/52/470</b>          |
| 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                     |
| 65                       | Хлеб пшеничный                                               | 40    | 3/0/15/94                    | 65                       | Хлеб пшеничный                                     | 40    | 3/0/15/94                    |
|                          |                                                              |       |                              | КП25044                  | Фрукты свеж.(шт.)яблоко                            | 100   | 0/0/9/82                     |
| <b>Завтрак ИТОГО</b>     |                                                              |       | <b>15/14/52/528</b>          | <b>Завтрак ИТОГО</b>     |                                                    |       | <b>13/12/56/478</b>          |
| <b>Вторник ИТОГО</b>     |                                                              |       | <b>15/14/52/528</b>          | <b>Вторник ИТОГО</b>     |                                                    |       | <b>13/12/56/478</b>          |
| 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                     | 65                       | Хлеб пшеничный                                     | 40    | 3/0/15/94                    |
| 65                       | Хлеб пшеничный                                               | 40    | 3/0/15/94                    |                          |                                                    |       |                              |
| <b>Завтрак ИТОГО</b>     |                                                              |       | <b>16/12/58/476</b>          | <b>Завтрак ИТОГО</b>     |                                                    |       | <b>16/13/55/471</b>          |
| <b>Среда ИТОГО</b>       |                                                              |       | <b>16/12/58/476</b>          | <b>Среда ИТОГО</b>       |                                                    |       | <b>16/13/55/471</b>          |
| 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   | 1/3/10/85                    |
| КП25040                  | Макароны отварные с маслом                                   | 160   | 4/6/29/229                   | КП25027                  | Чай с сахаром                                      | 200   | 0/0/6/27                     |
| КП25027                  | Чай с сахаром                                                | 200   | 0/0/6/27                     | КП25023                  | Печенье в ассортименте                             | 40    |                              |
| 65                       | Хлеб пшеничный                                               | 40    | 3/0/15/94                    | КП25119                  | Бутерброд с сыром(50/12)                           | 62    | 10/6/28/190                  |
| <b>Завтрак ИТОГО</b>     |                                                              |       | <b>9/20/56/508</b>           | <b>Завтрак ИТОГО</b>     |                                                    |       | <b>11/9/44/302</b>           |
| <b>Четверг ИТОГО</b>     |                                                              |       | <b>9/20/56/508</b>           | <b>Четверг ИТОГО</b>     |                                                    |       | <b>11/9/44/302</b>           |
| Пятница                  |                                                              |       |                              | Пятница                  |                                                    |       |                              |
| Завтрак                  |                                                              |       |                              | Завтрак                  |                                                    |       |                              |
| КП25007                  | Голубцы ленивые "Детские" под соусом томатным                | 90    | 6/4/9/64                     | КП25048                  | Спагетти отварные с маслом                         | 160   | 3/5/19/139                   |
| КП25051                  | Каша рисовая рассыпчатая                                     | 180   | 4/4/45/232                   | КП25009                  | Котлеты из говядины "Люля-Кебаб" с соусом томатным | 90    | 8/7/8/130                    |

|               |                |     |             |               |                         |     |              |
|---------------|----------------|-----|-------------|---------------|-------------------------|-----|--------------|
| КП25027       | Чай с сахаром  | 200 | 0/0/6/27    | КП25032       | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 1/0/0/42     |
| 65            | Хлеб пшеничный | 40  | 3/0/15/94   | 65            | Хлеб пшеничный          | 40  | 3/0/15/94    |
| Завтрак ИТОГО |                |     | 13/8/75/417 | Завтрак ИТОГО |                         |     | 15/12/42/411 |
| Пятница ИТОГО |                |     | 13/8/75/417 | Пятница ИТОГО |                         |     | 15/12/42/411 |

## СОГЛАСОВАНО

Руководитель общеобразовательного  
учреждения \_\_\_\_\_

## УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Байбурин Р.В.

## Основное 2-х недельное меню



Категория питающихся: Начальные классы

Сезон

Осень-зима

| №<br>реп.                | Наименование блюда                               | Выход | Пищ. цен-сть<br>(Б,Ж,У,ККал) | №<br>реп.                | Наименование блюда                                        | Выход | Пищ. цен-сть<br>(Б,Ж,У,ККал) |
|--------------------------|--------------------------------------------------|-------|------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------|-------|------------------------------|
| <b>1-я неделя</b>        |                                                  |       |                              | <b>2-я неделя</b>        |                                                           |       |                              |
| Понедельник              |                                                  |       |                              | Понедельник              |                                                           |       |                              |
| Обед                     |                                                  |       |                              | Обед                     |                                                           |       |                              |
| КП25033                  | Суп-лапша домашняя                               | 200   | 5/6/16/225                   | КП25036                  | Щи из свежей капусты с картофелем                         | 200   | 1/4/21/87                    |
| 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                   |
| 65                       | Хлеб пшеничный                                   | 35    | 3/0/13/82                    | 65                       | Хлеб пшеничный                                            | 35    | 3/0/13/82                    |
| ШК00129                  | Хлеб ржаной                                      | 30    | 2/4/13/71                    | ШК00129                  | Хлеб ржаной                                               | 30    | 2/4/13/71                    |
| <b>Обед ИТОГО</b>        |                                                  |       | <b>22/19/87/738</b>          | <b>Обед ИТОГО</b>        |                                                           |       | <b>17/19/97/626</b>          |
| <b>Понедельник ИТОГО</b> |                                                  |       | <b>22/19/87/738</b>          | <b>Понедельник ИТОГО</b> |                                                           |       | <b>17/19/97/626</b>          |
| Вторник                  |                                                  |       |                              | Вторник                  |                                                           |       |                              |
| Обед                     |                                                  |       |                              | Обед                     |                                                           |       |                              |
| КП25117                  | Салат из белокачанной 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<br>болоньезе(130/35)           | 165   | 11/9/47/316                  |
| КП25113                  | Макароны отварные с соусом<br>болоньезе(130/35)  | 165   | 11/9/47/316                  | КП25031                  | Компот яблочный                                           | 200   | 0/0/18/67                    |
| КП25029                  | Напиток яблочный                                 | 200   | 0/0/10/43                    | 65                       | Хлеб пшеничный                                            | 35    | 3/0/13/82                    |
| 65                       | Хлеб пшеничный                                   | 35    | 3/0/13/82                    | ШК00129                  | Хлеб ржаной                                               | 30    | 2/4/13/71                    |
| ШК00129                  | Хлеб ржаной                                      | 30    | 2/4/13/71                    | КП25023                  | Печенье в ассортименте                                    | 40    |                              |
| <b>Обед ИТОГО</b>        |                                                  |       | <b>20/16/114/731</b>         | <b>Обед ИТОГО</b>        |                                                           |       | <b>18/18/101/656</b>         |
| <b>Вторник ИТОГО</b>     |                                                  |       | <b>20/16/114/731</b>         | <b>Вторник ИТОГО</b>     |                                                           |       | <b>18/18/101/656</b>         |
| Среда                    |                                                  |       |                              | Среда                    |                                                           |       |                              |
| Обед                     |                                                  |       |                              | Обед                     |                                                           |       |                              |
| КП25045                  | Салат из свеклы на растительном<br>масле         | 90    | 2/7/45/171                   | КП25052                  | Салат из моркови на растительном<br>масле (морковь,сахар) | 90    | 2/2/20/108                   |
| КП25035                  | Суп картофельный с бобовыми и<br>гречками        | 200   | 8/5/15/200                   | КП25025                  | Суп гороховый с томатом                                   | 230   | 9/6/17/230                   |
| 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                     |
| 65                       | Хлеб пшеничный                                   | 35    | 3/0/13/82                    | 65                       | Хлеб пшеничный                                            | 35    | 3/0/13/82                    |
| ШК00129                  | Хлеб ржаной                                      | 30    | 2/4/13/71                    | ШК00129                  | Хлеб ржаной                                               | 30    | 2/4/13/71                    |
| <b>Обед ИТОГО</b>        |                                                  |       | <b>24/24/117/768</b>         | <b>Обед ИТОГО</b>        |                                                           |       | <b>25/20/82/695</b>          |
| <b>Среда ИТОГО</b>       |                                                  |       | <b>24/24/117/768</b>         | <b>Среда ИТОГО</b>       |                                                           |       | <b>25/20/82/695</b>          |
| Четверг                  |                                                  |       |                              | Четверг                  |                                                           |       |                              |
| Обед                     |                                                  |       |                              | Обед                     |                                                           |       |                              |
| КП25016                  | Борщ с капустой и картофелем                     | 230   | 2/3/11/89                    | 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<br>фаршем                   | 150   | 7/10/23/258                  |
| КП25008                  | Котлеты куриные "Наггетсы" с<br>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                   | 65                       | Хлеб пшеничный                                            | 35    | 3/0/13/82                    |
| 65                       | Хлеб пшеничный                                   | 35    | 3/0/13/82                    | ШК00129                  | Хлеб ржаной                                               | 30    | 2/4/13/71                    |
| ШК00129                  | Хлеб ржаной                                      | 30    | 2/4/13/71                    | КП25044                  | Фрукты свеж.(шт.)яблоко                                   | 100   | 0/0/9/82                     |
| <b>Обед ИТОГО</b>        |                                                  |       | <b>20/14/92/602</b>          | <b>Обед ИТОГО</b>        |                                                           |       | <b>14/17/99/754</b>          |
| <b>Четверг ИТОГО</b>     |                                                  |       | <b>20/14/92/602</b>          | <b>Четверг ИТОГО</b>     |                                                           |       | <b>14/17/99/754</b>          |

| Пятница              |                                                     |     |                     | Пятница              |                                            |     |                     |
|----------------------|-----------------------------------------------------|-----|---------------------|----------------------|--------------------------------------------|-----|---------------------|
| Обед                 |                                                     |     |                     | Обед                 |                                            |     |                     |
| КП25024              | Рассольник овощной                                  | 200 |                     | КП25039              | Рассольник ленинградский с крупой перловой | 230 | 2/5/14/184          |
| КП25048              | Спагетти отварные с маслом                          | 150 | 3/5/18/130          | 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           |
| 65                   | Хлеб пшеничный                                      | 35  | 3/0/13/82           | 65                   | Хлеб пшеничный                             | 35  | 3/0/13/82           |
| ШК00129              | Хлеб ржаной                                         | 30  | 2/4/13/71           | ШК00129              | Хлеб ржаной                                | 30  | 2/4/13/71           |
| <b>Обед ИТОГО</b>    |                                                     |     | <b>16/16/55/489</b> | <b>Обед ИТОГО</b>    |                                            |     | <b>20/17/99/698</b> |
| <b>Пятница ИТОГО</b> |                                                     |     | <b>16/16/55/489</b> | <b>Пятница ИТОГО</b> |                                            |     | <b>20/17/99/698</b> |

Среднее значение за период (Б,Ж,У,ККал) 20/18/94/676