

Руководитель общеобразовательного учреждения

СОГЛАСОВАНО:

Директор

УТВЕРЖДАЮ:

Исакова Г.Ф.

**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 "Витошка"	200	0/0/10/39
0000БЕЛ	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3/0/15/94	0000БЕЛ	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3/0/15/94
КП25078	Йогурт	100	2/2/10/159				
Завтрак ИТОГО		515	10/8/54/504	Завтрак ИТОГО		510	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
0000БЕЛ	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3/0/15/94	0000БЕЛ	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3/0/15/94
				КП25044	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82
Завтрак ИТОГО		510	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	0000БЕЛ	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3/0/15/94
0000БЕЛ	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3/0/15/94				
Завтрак ИТОГО		550	16/12/58/476	Завтрак ИТОГО		510	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
65	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			

25007	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	КП25093	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
0000БЕЛ	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3/0/15/94	0000БЕЛ	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3/0/15/94
Завтрак ИТОГО		520	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	14	82	588
Итого	144,00	129,0	607,00	5046,0
Среднее за период	14,4	12,90	60,70	505