

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель общеобразовательного
учреждения

Директор

УТВЕРЖДАЮ:

Урманова Н.С.

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

Категория питающихся: **Старшие 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			
Завтрак				Завтрак			
КП25053	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	200	8/10/35/261	КП25041	Каша манная молочная	200	9/10/23/249
КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
КП25122	Масло сливочное (порциями)	10	0/7/1/66	ПОК0288	Сок 0,2	200	1/0/12/31
Пок0288	Сок 0,2	200	1/0/12/31	КП25116	Сыр "Голландский" порционный	10	3/2/2/61
ШК00331	Хлеб обеденный	50	4/0/23/112	ШК00331	Хлеб обеденный	50	4/0/23/112
Обед				Обед			
Б325027	Суп-лапша домашняя	250	6/8/20/282	Б325030	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2/6/27/108
КП25021	Каша "Полтавская" рассыпчатая	165	3/4/15/160	КП25021	Каша "Полтавская" рассыпчатая	165	3/4/15/160
Б326003	Котлеты куриные с соусом томатным	100	9/5/3/104	Б326011	Котлеты мясные с соусом томатным	100	8/7/8/130
КП25028	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110	КП25028	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110
ШК00331	Хлеб обеденный	90	6/1/42/201	ШК00331	Хлеб обеденный	90	6/1/42/201
Вторник				Вторник			
Завтрак				Завтрак			
КП25041	Каша манная молочная	200	9/10/23/249	КП25049	Каша "Дружба" молочная	200	10/14/32/285
КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
КП25042	Сырники из творога с соусом молочным	90	5/5/14/146	КП25122	Масло сливочное (порциями)	10	0/7/1/66
КП25116	Сыр "Голландский" порционный	10	3/2/2/61	КП22491	Коктейль молочный ФрутоKids	200	2/3/10/165
ШК00331	Хлеб обеденный	50	4/0/23/112	ШК00331	Хлеб обеденный	50	4/0/23/112
Обед				Обед			
Б325028	Суп с рисовой крупой	250	3/2/17/168	Б325214	Свекольник б/с	250	2/6/10/130
КП25040	Макароны отварные с маслом	165	4/6/30/237	КП25040	Макароны отварные с маслом	165	4/6/30/237
Б326011	Котлеты мясные с соусом томатным	100	8/7/8/130	Б326008	Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	100	8/4/3/84
КП25028	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110	КП25028	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110
ШК00331	Хлеб обеденный	90	6/1/42/201	ШК00331	Хлеб обеденный	90	6/1/42/201
Среда				Среда			
Завтрак				Завтрак			
КП25084	Каша пшённая молочная жидкая	200	7/9/35/249	КП25053	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	200	8/10/35/261
КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
КП25122	Масло сливочное (порциями)	10	0/7/1/66	КП25116	Сыр "Голландский" порционный	10	3/2/2/61
Пок0288	Сок 0,2	200	1/0/12/31	КП25042	Сырники из творога с соусом молочным	90	5/5/14/146
ШК00331	Хлеб обеденный	50	4/0/23/112	ШК00331	Хлеб обеденный	50	4/0/23/112
Обед				Обед			
Б325029	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	9/6/19/250	Б326229	Суп гороховый с томатом	250	9/6/19/259
КП25050	Каша гречневая рассыпчатая	165	5/6/23/227	КП25050	Каша гречневая рассыпчатая	165	5/6/23/227
Б326003	Котлеты куриные с соусом томатным	100	9/5/3/104	Б326017	Голубцы ленивые "Детские" под соусом томатным	100	6/4/9/64
КП25028	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110	КП25028	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110
ШК00331	Хлеб обеденный	90	6/1/42/201	ШК00331	Хлеб обеденный	90	6/1/42/201
Четверг				Четверг			
Завтрак				Завтрак			

3а

КП25072	Каша рисовая молочная	200	5/10/32/225	КП25084	Каша пшённная молочная жидкая	200	7/9/35/249
КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
ПОК0276	Йогурт Фруттис Кидс 110гр. в ассортименте	110	3/3/16/99	ПОК0288	Сок 0,2	200	1/0/12/31
КП25116	Сыр "Голландский" порционный	10	3/2/2/61	КП25122	Масло сливочное (порциями)	10	0/7/1/66
ШК00331	Хлеб обеденный	50	4/0/23/112	ШК00331	Хлеб обеденный	50	4/0/23/112
Обед				Обед			
Б326211	Борщ с капустой и картофелем б/с	250	2/3/12/213	Б325032	Суп картофельный с вермишелью	250	2/4/17/189
КП25047	Каша перловая рассыпчатая	165	6/4/34/186	Б326029	Жаркое по-домашнему с куриным фаршем	165	7/11/25/284
Б326020	Котлеты из говядины "Люля-Кебаб" с соусом томатным	100	8/7/8/130	КП25028	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110
КП25028	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110	ШК00331	Хлеб обеденный	90	6/1/42/201
ШК00331	Хлеб обеденный	90	6/1/42/201	ПОК0276	Йогурт Фруттис Кидс 110гр. в ассортименте	110	3/3/16/99
Пятница				Пятница			
Завтрак				Завтрак			
КП25074	Каша пшеничная молочная	200	3/5/19/195	КП25083	Каша пшеничная молочная	200	3/5/19/195
КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
ПОК0288	Сок 0,2	200	1/0/12/31	КП25116	Сыр "Голландский" порционный	10	3/2/2/61
КП25122	Масло сливочное (порциями)	10	0/7/1/66	ПОК0114	Фруктовое пюре в ассортименте 125гр	1шт.	0/0/9/150
ШК00331	Хлеб обеденный	50	4/0/23/112	ШК00331	Хлеб обеденный	50	4/0/23/112
Обед				Обед			
Б326260	Рассольник овощной б/с	250	2/4/16/148	Б325033	Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	2/5/16/200
КП25048	Спагетти отварные с маслом	165	11/6/59/322	КП25051	Каша рисовая рассыпчатая	165	4/3/41/213
Б326008	Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	100	8/4/3/84	Б326023	Биточки рыбные с соусом томатным	100	9/5/11/125
КП25043	Кисель на Плодово-Ягодных экстрактах в ассортименте	200	0/0/3/76	КП25028	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110
ШК00331	Хлеб обеденный	90	6/1/42/201	ШК00331	Хлеб обеденный	90	6/1/42/201

Завтраки

Дни	Старшие классы				
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1 ПОНЕДЕЛЬНИК	550	17	31	90	721
1 ВТОРНИК	550	19	17	56	520
1 СРЕДА	550	18	17	60	602
1 ЧЕТВЕРГ	550	19	16	71	572
1 ПЯТНИЦА	550	13	12	59	515
2 ПОНЕДЕЛЬНИК	550	14	16	77	540
2 ВТОРНИК	550	20	14	58	534
2 СРЕДА	555	12	13	66	499
2 ЧЕТВЕРГ	550	16	14	68	568
2 ПЯТНИЦА	550	25	25	77	616

Обеды

Дни	Старшие классы				
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1 ПОНЕДЕЛЬНИК	830	23	27	101	817
1 ВТОРНИК	800	28	32	116	991
1 СРЕДА	830	25	24	90	810
1 ЧЕТВЕРГ	800	24	22	98	857
1 ПЯТНИЦА	830	45	50	156	1012
2 ПОНЕДЕЛЬНИК	800	26	27	145	995
2 ВТОРНИК	800	30	27	121	980
2 СРЕДА	830	29	26	116	895
2 ЧЕТВЕРГ	850	19	28	122	942
2 ПЯТНИЦА	800	25	27	102	826