



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

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Исакова Г.Ф.

Категория питающихся: Начальные 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			
КП26052	Каша "Дружба" молочная	200	6/7/35/228	КП26078	Каша рисовая молочная	170	4/8/27/192
КП26053	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП26113	Сырники из творога с яблочным соусом	90	5/5/14/146
КП26054	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом	40	3/0/15/94	КП26077	Чай витаминизированный "Витошка"	200	0/0/10/39
КП26055	Печенье в ассортименте	40	2/7/23/163	КП26056	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом	40	3/0/15/94
КП26114	Масло сливочное (порциями)	10	0/7/1/66				
КП26115	Сыр "Голландский" порционный	10	3/3/0/35				
Завтрак ИТОГО		500	14/24/80/613	Завтрак ИТОГО		510	12/13/66/471
Понедельник ИТОГО			14/24/80/613	Понедельник ИТОГО			12/13/66/471
Вторник				Вторник			
Завтрак				Завтрак			
КП26089	Картофельное пюре	200	5/10/27/265	КП26089	Каша гречневая рассыпчатая	200	6/7/28/225
КП26092	Котлеты куриные "Наггетсы" с подливой овощным	90	8/4/3/84	КП26093	Котлеты куриные с соусом томатным	90	9/5/3/104
КП26095	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
КП26054	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом	40	3/0/15/94	КП26055	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом	40	3/0/15/94
Завтрак ИТОГО		540	16/14/51/470	Завтрак ИТОГО		540	18/12/52/500
Вторник ИТОГО			16/14/51/470	Вторник ИТОГО			18/12/52/500
Среда				Среда			
Завтрак				Завтрак			
КП26074	Каша манная молочная	170	7/9/20/212	КП26054	Каша "Дружба" молочная	170	5/6/30/194
КП26114	Сырники из творога с соусом сливочным	90	5/5/14/146	КП26200	Бутерброд с маслом и сыром(40/10/5)	40/10/5	6/6/16/162
КП26115	Печенье в ассортименте	200	0/0/3/76	КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
КП26054	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом	40	3/0/15/94	КП26065	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82
Завтрак ИТОГО		510	15/14/52/528	Завтрак ИТОГО		525	11/12/61/465
Среда ИТОГО			15/14/52/528	Среда ИТОГО			11/12/61/465
Четверг				Четверг			
Завтрак				Завтрак			
КП26093	Котлеты куриные с соусом томатным	90	8/7/8/130	КП26056	Суп картофельный с бобовыми и грибами	220	8/6/17/220
КП26094	Макароны отварные с маслом	170	4/6/31/244	КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
КП26095	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП26056	Печенье в ассортименте	40	2/7/23/163
КП26054	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом	40	3/0/15/94	КП26055	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом	40	3/0/15/94

Завтрак ИТОГО		510	15/13/60/495	Завтрак ИТОГО		500	13/13/61/504
Четверг ИТОГО			15/13/60/495	Четверг ИТОГО			13/13/61/504
Пятница Завтрак				Пятница Завтрак			
КП26065	Фрукты свеж (шт.)яблоко	100	0/0/9/82	КП26091	Макароны отварные с маслом	170	4/6/31/244
КП26064	Плов из рисовой крупы с куриным фаршем	200	9/11/25/288	КП26050	Болоньезе с куриным фаршем, том. пастой и овощами	90	13/15/20/147
КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП26073	Чай с лимоном и сахаром	200	1/0/0/48
65	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом	40	3/0/15/94	65	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом	40	3/0/15/94
Завтрак ИТОГО		540	12/11/55/491	Завтрак ИТОГО		500	21/21/66/533
Пятница ИТОГО			12/11/55/491	Пятница ИТОГО			21/21/66/533
Среднее значение за период (б,ж,у,кКал)				15/15/60/507			

Завтраки

Дни	Начальные классы				
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1 ПОНЕДЕЛЬНИК	500	14	24	80	613
1 ВТОРНИК	530	16	14	51	470
1 СРЕДА	500	15	14	52	528
1 ЧЕТВЕРГ	500	15	13	60	495
1 ПЯТНИЦА	540	12	11	55	491
2 ПОНЕДЕЛЬНИК	500	12	13	66	471
2 ВТОРНИК	530	18	12	52	500
2 СРЕДА	525	11	12	61	465
2 ЧЕТВЕРГ	500	13	13	61	504
2 ПЯТНИЦА	500	21	21	66	533