

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель общеобразовательного учреждения

Директор

УТВЕРЖДАЮ:

Байбурин Р.В.

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



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			
Обед				Обед			
КП26049	Рассольник овощной	200	2/3/13/127	КП26060	Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	2/5/16/207
КП26091	Макаронны отварные с маслом	150	4/6/27/215	КП26042	Макаронны отварные с соусом болоньезе(130/35)	165	11/9/47/316
КП26013	Котлеты мясные с соусом томатным	90	7/6/7/117	КП26076	Компот яблочный	200	0/0/18/67
КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	45	4/1/17/106
65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3/0/15/94	ШКО0129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	40	3/6/17/95
ШКО0129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	40	3/6/17/95				
Обед ИТОГО		720	19/21/85/675	Обед ИТОГО		700	20/21/115/791
Понедельник ИТОГО			19/21/85/675	Понедельник ИТОГО			20/21/115/791
Вторник				Вторник			
Обед				Обед			
КП26058	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	9/6/19/250	КП26047	Суп гороховый с томатом	250	9/6/19/259
КП26094	Плов из рисовой крупы с куриным фаршем	150	7/8/19/216	КП26094	Плов из рисовой крупы с куриным фаршем	170	8/9/22/245
КП26074	Напиток яблочный	200	0/0/10/43	КП26075	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110
65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	2/0/8/47	65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3/0/15/94
ШКО0129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	40	3/6/17/95	ШКО0129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	40	3/6/17/95
КП26056	Печенье в ассортименте	40	2/7/23/163				
Обед ИТОГО		700	23/27/96/814	Обед ИТОГО		700	24/21/101/803
Вторник ИТОГО			23/27/96/814	Вторник ИТОГО			24/21/101/803
Среда				Среда			
Обед				Обед			
КП26059	Суп картофельный с вермишелью	200	1/3/13/151	КП26061	Суп-лапша домашняя	200	5/6/16/225
КП26099	Каша гречневая рассыпчатая	150	5/5/21/206	КП26087	Каша перловая рассыпчатая	150	5/4/31/169
КП26003	Котлеты куриные с соусом томатным	90	9/5/3/104	КП26007	Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	90	8/4/3/84
КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП26076	Компот яблочный	200	0/0/18/67
65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3/0/15/94	65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3/0/15/94
ШКО0129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	40	3/6/17/95	ШКО0129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	40	3/6/17/95
Обед ИТОГО		730	21/19/75/677	Обед ИТОГО		730	24/20/100/734
Среда ИТОГО			21/19/75/677	Среда ИТОГО			24/20/100/734
Четверг				Четверг			
Обед				Обед			
КП26045	Борщ с капустой и картофелем	250	2/3/12/213	КП26059	Суп картофельный с вермишелью	200	1/3/13/151

КП26051	Плов из перловой крупы с куриным фаршем	200	12/8/33/251	КП26090	Картофельное пюре	150	4/7/20/
КП26112	Кисель на Плодово-Ягодных экстрактах в ассортименте	200	0/0/3/76	КП26018	Тефтели из говядины с рисом под подливом овощным	90	1/5/4/115
65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3/0/15/94	КП26075	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110
ШКО0129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	40	3/6/17/95	65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3/0/15/94
				ШКО0129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	40	3/6/17/95
Обед ИТОГО		730	20/17/80/729	Обед ИТОГО		730	13/21/97/764
Четверг ИТОГО			20/17/80/729	Четверг ИТОГО			13/21/97/764
Пятница				Пятница			
Обед				Обед			
КП26057	Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	17/21/51/257	КП26062	Щи из свежей капусты с картофелем	230	2/5/25/213
КП26090	Картофельное пюре	150	4/7/20/199	КП26088	Гречка по-купечески	170	10/9/15/200
КП26007	Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	90	8/4/3/84	КП26074	Напиток яблочный	200	0/0/10/43
КП26075	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110	65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	50	4/1/19/118
65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3/0/15/94	ШКО0129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	50	4/7/21/118
ШКО0129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	40	3/6/17/95				
Обед ИТОГО		730	36/38/134/839	Обед ИТОГО		700	20/22/90/692
Пятница ИТОГО			36/38/134/839	Пятница ИТОГО			20/22/90/692

Среднее значение за период (Б,Ж,У,ККап) 22/23/97/752

Обеды

Дни	Начальные классы				
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1 ПОНЕДЕЛЬНИК	720	19	20	83	672
1 ВТОРНИК	700	23	26	94	811
1 СРЕДА	720	21	18	73	674
1 ЧЕТВЕРГ	730	20	16	78	726
1 ПЯТНИЦА	720	36	37	132	836
2 ПОНЕДЕЛЬНИК	700	20	20	113	788
2 ВТОРНИК	700	24	20	99	800
2 СРЕДА	720	24	19	98	731
2 ЧЕТВЕРГ	720	13	20	95	761
2 ПЯТНИЦА	700	19	22	87	689

СОГЛАСОВАНО

Заведующий общеобразовательного учреждения

Директор

УТВЕРЖДАЮ:

Байбурин Р.В.

**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			
Обед				Обед			
КП26049	Рассольник овощной	250	2/4/16/159	КП26060	Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	2/5/16/207
КП26091	Макароны отварные с маслом	180	4/7/32/258	КП26096	Макароны отварные с соусом болоньезе(180/50)	230	15/13/66/441
КП26014	Котлеты мясные с соусом томатным	100	10/8/10/140	КП26076	Компот яблочный	200	0/0/18/67
КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	60	5/1/23/142
65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	50	4/1/19/118	ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	60	5/8/26/142
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	50	4/7/21/118				
Обед ИТОГО		830	24/27/104/820	Обед ИТОГО		800	27/27/149/999
Понедельник ИТОГО			24/27/104/820	Понедельник ИТОГО			27/27/149/999
Вторник				Вторник			
Обед				Обед			
КП26058	Суп картофельный с бобовыми и грибами	250	9/6/19/250	КП26047	Суп гороховый с томатом	250	9/6/19/259
КП26094	Плов из рисовой крупы с куриным фаршем	210	10/11/27/302	КП26094	Плов из рисовой крупы с куриным фаршем	230	11/12/29/331
КП26074	Напиток яблочный	200	0/0/10/43	КП26075	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110
65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	50	4/1/19/118	65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	60	5/1/23/142
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	50	4/7/21/118	ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	60	5/8/26/142
КП26056	Печенье в ассортименте	40	2/7/23/163				
Обед ИТОГО		800	29/32/119/994	Обед ИТОГО		800	31/27/125/984
Вторник ИТОГО			29/32/119/994	Вторник ИТОГО			31/27/125/984
Среда				Среда			
Обед				Обед			
КП26059	Суп картофельный с вермишелью	250	2/4/17/189	КП26061	Суп-лапша домашняя	250	6/8/20/282
КП26089	Каша гречневая рассыпчатая	180	6/6/25/247	КП26087	Каша перловая рассыпчатая	180	6/4/37/203
КП26004	Котлеты куриные с соусом томатным	100	10/6/5/114	КП26008	Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	100	10/6/4/110
КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП26076	Компот яблочный	200	0/0/18/67
65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	50	4/1/19/118	65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	50	4/1/19/118
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	50	4/7/21/118	ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	50	4/7/21/118
Обед ИТОГО		830	26/24/93/813	Обед ИТОГО		830	30/26/119/898
Среда ИТОГО			26/24/93/813	Среда ИТОГО			30/26/119/898
Четверг				Четверг			
Обед				Обед			
КП26045	Борщ с капустой и картофелем	250	2/3/12/213	КП26059	Суп картофельный с вермишелью	250	2/4/17/189

КП26051	Плов из перловой крупы с куриным фаршем	230	13/10/38/288	КП26090	Картофельное пюре	180	5/9/24/125
КП26112	Кисель на Плодово-Ягодный экстрактах в ассортименте	200	0/0/3/76	КП26019	Тефтели из говядины с рисом под подливом овощным	100	2/6/8/125
65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	60	5/1/23/142	КП26075	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	60	5/8/26/142	65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	60	5/1/23/142
				ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	60	5/8/26/142
Обед ИТОГО		800	25/22/102/861	Обед ИТОГО		850	20/28/126/946
Четверг ИТОГО			25/22/102/861	Четверг ИТОГО			20/28/126/946
Пятница Обед				Пятница Обед			
КП26057	Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	22/27/63/321	КП26062	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2/6/27/232
КП26090	Картофельное пюре	180	5/9/24/238	КП26088	Гречка по-купечески	230	14/12/20/271
КП26008	Котлеты куриные "Нагетсы" с подливом овощным	100	10/5/4/110	КП26074	Напиток яблочный	200	0/0/10/43
КП26075	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110	65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	60	5/1/23/142
65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	50	4/1/19/118	ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	60	5/8/26/142
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	50	4/7/21/118				
Обед ИТОГО		830	46/50/159/1015	Обед ИТОГО		800	26/27/106/830
Пятница ИТОГО			46/50/159/1015	Пятница ИТОГО			26/27/106/830
Среднее значение за период (Б, Ж, У, ККал)				28/29/120/916			

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