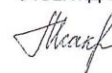


СОГЛАСОВАНО:

Заведующий общеобразовательного учреждения

Директор

УТВЕРЖДАЮ:



Исакова Г.Ф.

**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 для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом	60	5/1/23/142
65	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом	50	4/1/19/118	ШК00129	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной хлебопекарной муки первого сорта и ржаной хлебопекарной обдирной муки с витаминами и железом	60	5/8/21/138
ШК00129	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной хлебопекарной муки первого сорта и ржаной хлебопекарной обдирной муки с витаминами и железом	50	4/7/18/115				
Обед ИТОГО		830	24/27/101/817	Обед ИТОГО		800	27/27/144/995
Понедельник ИТОГО			24/27/101/817	Понедельник ИТОГО			27/27/144/995
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	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 для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом	50	4/1/19/118	65	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом	60	5/1/23/142
ШК00129	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной хлебопекарной муки первого сорта и ржаной хлебопекарной обдирной муки с витаминами и железом	50	4/7/18/115	ШК00129	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной хлебопекарной муки первого сорта и ржаной хлебопекарной обдирной муки с витаминами и железом	60	5/8/21/138
КП26056	Печенье в ассортименте	40	2/7/23/163				
Обед ИТОГО		800	29/32/116/991	Обед ИТОГО		800	31/27/120/980
Вторник ИТОГО			29/32/116/991	Вторник ИТОГО			31/27/120/980
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 для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом	50	4/1/19/118	65	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом	50	4/1/19/118

ШК00129	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной хлебопекарной муки первого сорта и ржаной хлебопекарной обдирной муки с витаминами и железом	50	4/7/18/115	ШК00129	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной хлебопекарной муки первого сорта и ржаной хлебопекарной обдирной муки с витаминами и железом	50	4/7/18/115
Обед ИТОГО		830	26/24/90/810	Обед ИТОГО		830	30/26/116/895
Среда ИТОГО			26/24/90/810	Среда ИТОГО			30/26/116/895
Четверг Обед				Четверг 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	5/9/24/238
КП26112	Кисель на Плодово-Ягодных экстрактах в ассортименте	200	0/0/3/76	КП26019	Тефтели из говядины с рисом под подливом овощным	100	2/6/8/125
65	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом	60	5/1/23/142	КП26075	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110
ШК00129	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной хлебопекарной муки первого сорта и ржаной хлебопекарной обдирной муки с витаминами и железом	60	5/8/21/138	65	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом	60	5/1/23/142
				ШК00129	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной хлебопекарной муки первого сорта и ржаной хлебопекарной обдирной муки с витаминами и железом	60	5/8/21/138
Обед ИТОГО		800	25/22/97/857	Обед ИТОГО		850	20/28/121/942
Четверг ИТОГО			25/22/97/857	Четверг ИТОГО			20/28/121/942
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 "Наггетсы" с подливом овощным	100	10/6/4/110	КП26074	Напиток яблочный	200	0/0/10/43
КП26075	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110	65	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом	60	5/1/23/142
65	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом	50	4/1/19/118	ШК00129	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной хлебопекарной муки первого сорта и ржаной хлебопекарной обдирной муки с витаминами и железом	60	5/8/21/138
ШК00129	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной хлебопекарной муки первого сорта и ржаной хлебопекарной обдирной муки с витаминами и железом	50	4/7/18/115				
Обед ИТОГО		830	46/50/156/1012	Обед ИТОГО		800	26/27/101/826
Пятница ИТОГО			46/50/156/1012	Пятница ИТОГО			26/27/101/826

Среднее значение за период (Б,Ж,У,ККал) 28/29/116/912

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