

СОГЛАСОВАНО

Руководитель общеобразовательного учреждения

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Байбурин Р.В.

Основное 2-х недельное меню



Категория питающихся: Дети с 3 до 7 лет

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			
КП25072	Каша рисовая молочная	165	4/8/26/186	КП25084	Каша пшённая молочная жидкая	160	6/7/28/199
КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
КП25055	Бутерброд с маслом (30/5)	35	3/8/14/126	КП25058	Бутерброд с сыром (30/10)	40	6/4/18/122
Завтрак ИТОГО			7/16/46/339	Завтрак ИТОГО			12/11/52/348
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП25028	Компот из смеси сухофруктов	100	0/0/14/55	КП25075	Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)	100	0/0/9/60
Завтрак второй ИТОГО			0/0/14/55	Завтрак второй ИТОГО			0/0/9/60
Обед				Обед			
КП25052	Салат из моркови на растительном масле (морковь, сахар)	50	1/1/11/60	КП25045	Салат из свеклы на растительном масле	50	1/4/25/95
КП25033	Суп-лапша домашняя	180	4/5/14/203	КП25176	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1/4/19/167
КП25022	Гречка по-купечески	120	7/6/11/141	КП25155	Макаронник с говяжьим фаршем	120	17/16/38/362
КП25075	Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)	200	0/0/17/120	КП25028	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110
ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2/0/10/51	ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2/0/10/51
ХЛСТ002	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2/0/9/42	ХЛСТ002	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2/0/9/42
Обед ИТОГО			16/12/72/617	Обед ИТОГО			24/24/129/827
Уплотненный полдник				Уплотненный полдник			
КП25042	Сырники из творога с соусом молочным	90	5/5/14/146	КП25046	Картофельное пюре	100	3/5/13/132
КП25043	Кисель на Плодово-Ягодных экстрактах в ассортименте	200	0/0/3/76	КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1/0/7/34	ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1/0/7/34
Уплотненный полдник ИТОГО			6/5/24/256	Уплотненный полдник ИТОГО			4/5/26/193
Понедельник ИТОГО			29/33/156/1267	Понедельник ИТОГО			40/40/216/1428
Вторник				Вторник			
Завтрак				Завтрак			
КП25041	Каша манная молочная	160	7/8/19/199	КП25074	Каша пшеничная молочная	165	3/4/15/161
КП25054	Какао с молоком	200	0/2/10/69	КП25070	Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2/3/10/69
КП25058	Бутерброд с сыром (30/10)	40	6/4/18/122	КП25055	Бутерброд с маслом (30/5)	35	3/8/14/126
Завтрак ИТОГО			13/14/47/390	Завтрак ИТОГО			8/15/39/356
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП25044	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82	КП25044	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82
Завтрак второй ИТОГО			0/0/9/82	Завтрак второй ИТОГО			0/0/9/82
Обед				Обед			
КП25175	Рассольник овощной со сметаной	180	2/3/12/106	КП25033	Суп-лапша домашняя	180	4/5/14/203
КП25040	Макароны отварные с маслом	110	3/4/20/158	КП25100	Пюре гороховое	110	2/1/21/104

КП25062	Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	80	8/4/3/84	КП25064	Котлеты куриные с соусом томатным	80	9/5/3/104
КП25028	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110	КП25075	Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)	200	0/0/17/120
ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2/0/10/51	ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2/0/10/51
ХЛСТ002	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2/0/9/42	ХЛСТ002	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2/0/9/42
Обед ИТОГО			18/11/82/551	Обед ИТОГО			19/11/74/624
Уплотненный полдник				Уплотненный полдник			
КП25108	Картофель отварной	100	1/0/14/55	КП25042	Сырники из творога с соусом молочным	90	5/5/14/146
КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП25043	Кисель на Плодово-Ягодных экстрактах в ассортименте	200	0/0/3/76
ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1/0/7/34	ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1/0/7/34
Уплотненный полдник ИТОГО			2/0/27/116	Уплотненный полдник ИТОГО			6/5/24/256
Вторник ИТОГО			33/25/165/1139	Вторник ИТОГО			33/31/146/1318
Среда Завтрак				Среда Завтрак			
КП25069	Суп молочный с вермишелью	165	4/3/13/98	КП25041	Каша манная молочная	160	7/8/19/199
КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
КП25055	Бутерброд с маслом (30/5)	35	3/8/14/126	КП25058	Бутерброд с сыром (30/10)	40	6/4/18/122
Завтрак ИТОГО			7/11/33/251	Завтрак ИТОГО			13/12/43/348
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП25056	Сок фруктовый	100	0/0/10/46	КП25029	Напиток яблочный	100	0/0/5/22
Завтрак второй ИТОГО			0/0/10/46	Завтрак второй ИТОГО			0/0/5/22
Обед				Обед			
КП25174	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1/2/8/154	КП25052	Салат из моркови на растительном масле (морковь, сахар)	50	1/1/11/60
КП25051	Каша рисовая рассыпчатая	110	3/2/28/142	КП25174	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1/2/8/154
КП25067	Биточки рыбные с соусом томатным	80	9/5/11/125	КП25022	Гречка по-купечески	120	7/6/11/141
КП25031	Компот яблочный	200	0/0/18/67	КП25028	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110
ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2/0/10/51	ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2/0/10/51
ХЛСТ002	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2/0/9/42	ХЛСТ002	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2/0/9/42
Обед ИТОГО			17/9/84/581	Обед ИТОГО			14/9/77/558
Уплотненный полдник				Уплотненный полдник			
КП25077	Вак-беляш	80	5/6/19/162	КП25073	Макаронные изделия с тёртым сыром	80	6/5/12/149
КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
Уплотненный полдник ИТОГО			5/6/25/189	Уплотненный полдник ИТОГО			6/5/18/176
Среда ИТОГО			29/26/152/1067	Среда ИТОГО			33/26/143/1104
Четверг Завтрак				Четверг Завтрак			
КП25084	Каша пшённая молочная жидкая	160	6/7/28/199	КП25053	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	165	7/8/29/216
КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП25054	Какао с молоком	200	0/2/10/69
КП25058	Бутерброд с сыром (30/10)	40	6/4/18/122	КП25055	Бутерброд с маслом (30/5)	35	3/8/14/126
Завтрак ИТОГО			12/11/52/348	Завтрак ИТОГО			10/18/53/411
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП25044	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82	КП25044	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82
Завтрак второй ИТОГО			0/0/9/82	Завтрак второй ИТОГО			0/0/9/82
Обед				Обед			
КП25035	Суп картофельный с бобовыми и гренками	180	7/4/14/180	КП25025	Суп гороховый с томатом	180	7/4/14/180
КП25046	Картофельное пюре	110	3/5/15/146	КП25046	Картофельное пюре	110	3/5/15/146
КП25065	Тефтели из говядины с рисом под соусом томатным	80	1/5/4/115	КП25109	Фишболы рыбные с соусом томатным	80	9/5/11/125

3028	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110	КП25031	Компот яблочный	200	0/0/18/67
ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2/0/10/51	ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2/0/10/51
ХЛСТ002	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2/0/9/42	ХЛСТ002	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2/0/9/42
Обед ИТОГО			16/14/80/644	Обед ИТОГО			23/14/77/611
Уплотненный полдник				Уплотненный полдник			
КП25173	Омлет натуральный	100	7/0/0/28	КП25173	Омлет натуральный	100	7/0/0/28
КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1/0/7/34	ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1/0/7/34
Уплотненный полдник ИТОГО			8/0/13/89	Уплотненный полдник ИТОГО			8/0/13/89
Четверг ИТОГО			36/25/154/1163	Четверг ИТОГО			41/32/152/1193
Пятница Завтрак				Пятница Завтрак			
КП25053	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	165	7/8/29/216	КП25074	Каша пшеничная молочная	160	3/4/15/156
КП25070	Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2/3/10/69	КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
КП25055	Бутерброд с маслом (30/5)	35	3/8/14/126	КП25058	Бутерброд с сыром (30/10)	40	6/4/18/122
Завтрак ИТОГО			12/19/53/411	Завтрак ИТОГО			9/8/39/305
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП25080	Кефир	100	3/3/9/76	КП25023	Печенье в ассортименте	40	
КП25023	Печенье в ассортименте	40		КП25078	Йогурт	100	2/2/10/96
Завтрак второй ИТОГО			3/3/9/76	Завтрак второй ИТОГО			2/2/10/96
Обед				Обед			
КП25117	Салат из белокачанной капусты	50	1/1/11/52	КП25178	Свекольник со сметаной	180	2/4/8/94
КП25177	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	180	2/4/11/149	КП25040	Макароны отварные с маслом	110	3/4/20/158
КП25020	Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	120	7/6/11/142	КП25059	Котлеты мясные с соусом томатным	80	8/7/8/130
КП25030	Чай витаминизированный "Витошка"	200	0/0/10/39	КП25028	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110
ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2/0/10/51	ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2/0/10/51
ХЛСТ002	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2/0/9/42	ХЛСТ002	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2/0/9/42
Обед ИТОГО			14/11/62/475	Обед ИТОГО			18/15/83/585
Уплотненный полдник				Уплотненный полдник			
КП25098	Булочка молочная	80	7/4/41/225	КП25057	Булочка с посыпкой	80	6/6/38/232
КП25043	Кисель на Плодово-Ягодных экстрактах в ассортименте	200	0/0/3/76	КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
Уплотненный полдник ИТОГО			7/4/44/301	Уплотненный полдник ИТОГО			6/6/44/259
Пятница ИТОГО			36/37/168/1263	Пятница ИТОГО			35/31/176/1245

Среднее значение за период (Б,Ж,У,ККал) 34/31/163/1219