

СОГЛАСОВАНО:
Руководитель общеобразовательного
учреждения

Директор

УТВЕРЖДАЮ:

Байбурин Р.В.

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



Категория питающихся: Начальные классы

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			
Обед				Обед			
КП25033	Суп-лапша домашняя	200	5/6/16/225	КП25036	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1/4/21/185
КП25021	Каша "Полтавская" рассыпчатая	150	2/4/14/146	КП25021	Каша "Полтавская" рассыпчатая	150	2/4/14/146
КП25001	Котлеты куриные с соусом томатным	90	9/5/3/104	КП25002	Котлеты мясные с соусом томатным	90	8/7/8/130
КП25028	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110	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	35	3/0/13/83	ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	3/0/13/83
ХЛСТ002	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2/4/11/69	ХЛСТ002	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2/4/11/69
Обед ИТОГО		705	22/19/85/737	Обед ИТОГО		705	17/19/95/723
Понедельник ИТОГО			22/19/85/737	Понедельник ИТОГО			17/19/95/723
Вторник				Вторник			
Обед				Обед			
КП25117	Салат из белокачанной капусты	80	2/1/18/84	КП25115	Свекольник	230	2/5/10/120
КП25034	Суп с рисовой крупой	200	2/2/13/135	КП25113	Макароны отварные с соусом болоньезе(130/35)	165	11/9/47/316
КП25113	Макароны отварные с соусом болоньезе(130/35)	165	11/9/47/316	КП25031	Компот яблочный	200	0/0/18/67
КП25029	Напиток яблочный	200	0/0/10/43	ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	3/0/13/83
ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	3/0/13/83	ХЛСТ002	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2/4/11/69
ХЛСТ002	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2/4/11/69	КП25023	Печенье в ассортименте	40	2/7/23/163
Обед ИТОГО		710	20/16/112/730	Обед ИТОГО		700	20/25/122/818
Вторник ИТОГО			20/16/112/730	Вторник ИТОГО			20/25/122/818
Среда				Среда			
Обед				Обед			
КП25045	Салат из свеклы на растительном масле	90	2/7/45/171	КП25052	Салат из моркови на растительном масле (морковь,сахар)	90	2/2/20/108
КП25035	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	8/5/15/200	КП25025	Суп гороховый с томатом	230	9/6/17/238
КП25022	Гречка по-купечески	150	9/8/13/177	КП25022	Гречка по-купечески	150	9/8/13/177
КП25031	Компот яблочный	200	0/0/18/67	КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	3/0/13/83	ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	3/0/13/83
ХЛСТ002	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2/4/11/69	ХЛСТ002	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2/4/11/69
Обед ИТОГО		705	24/24/115/767	Обед ИТОГО		735	25/20/80/702
Среда ИТОГО			24/24/115/767	Среда ИТОГО			25/20/80/702
Четверг				Четверг			
Обед				Обед			
КП25016	Борщ с капустой и картофелем	230	2/3/11/196	КП25038	Суп картофельный с вермишелью	200	1/3/13/151

КП25047	Каша перловая рассыпчатая	150	4/3/24/166	КП25114	Жаркое по-домашнему с куриным фаршем	150	7/10/23/258
КП25008	Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	90	8/4/3/84	КП25028	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110
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	35	3/0/13/83
ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	3/0/13/83	ХЛСТ002	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2/4/11/69
ХЛСТ002	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2/4/11/69	КП25044	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82
Обед ИТОГО		735	20/14/90/708	Обед ИТОГО		715	14/17/97/753
Четверг ИТОГО			20/14/90/708	Четверг ИТОГО			14/17/97/753
Пятница				Пятница			
Обед				Обед			
КП25024	Рассольник овощной	200	2/3/13/118	КП25039	Рассольник ленинградский с крупой перловой	230	2/5/14/190
КП25048	Спагетти отварные с маслом	150	10/5/54/292	КП25051	Каша рисовая рассыпчатая	150	4/3/38/193
КП25009	Котлеты из говядины "Люля-Кебаб" с соусом томатным	90	8/7/8/130	КП25006	Биточки рыбные с соусом томатным	90	9/5/11/125
КП25043	Кисель на Плодово-Ягодных экстрактах в ассортименте	200	0/0/3/76	КП25029	Напиток яблочный	200	0/0/10/43
ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	3/0/13/83	ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	3/0/13/83
ХЛСТ002	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2/4/11/69	ХЛСТ002	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2/4/11/69
Обед ИТОГО		705	25/19/102/768	Обед ИТОГО		735	20/17/97/703
Пятница ИТОГО			25/19/102/768	Пятница ИТОГО			20/17/97/703