

Руководитель общеобразовательного учреждения

Директор

УТВЕРЖДАЮ:

Урманова Н.С.

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

Категория питающихся: 12 лет и ст.п. аллергия 1

Сезон Весна-лето

| №<br>реп.          | Наименование блюда                                                                              | Выход | Пищ. цен-сть<br>(Б,Ж,У,ККал) | №<br>реп.          | Наименование блюда                                                                              | Выход | Пищ. цен-сть<br>(Б,Ж,У,ККал) |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------|
| <b>1-я неделя</b>  |                                                                                                 |       |                              | <b>2-я неделя</b>  |                                                                                                 |       |                              |
| <b>Понедельник</b> |                                                                                                 |       |                              | <b>Понедельник</b> |                                                                                                 |       |                              |
| <b>Завтрак</b>     |                                                                                                 |       |                              | <b>Завтрак</b>     |                                                                                                 |       |                              |
| ЛК26054            | Каша "Дружба" б/м на растительном масле                                                         | 230   | 7/8/40/262                   | ЛАК0019            | Каша рисовая вязкая на воде с маслом раст.                                                      | 210   | 6/8/19/195                   |
| КП26055            | Чай с сахаром                                                                                   | 200   | 0/0/6/27                     | КП26065            | Фрукты свеж.(шт.)яблоко                                                                         | 100   | 0/0/9/82                     |
| ХП22ИГ1            | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом                | 50    | 4/1/19/118                   | КП26077            | Чай витаминизированный "Витошка"                                                                | 200   | 0/0/10/39                    |
| КП26056            | Печенье в ассортименте                                                                          | 40    | 2/7/23/163                   | ХП22ИГ1            | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом                | 50    | 4/1/19/118                   |
| КП26115            | Масло сливочное (порциями)                                                                      | 15    | 0/11/2/99                    |                    |                                                                                                 |       |                              |
| КП26116            | Сыр "Голландский" порционный                                                                    | 15    | 4/4/0/52                     |                    |                                                                                                 |       |                              |
| <b>Обед</b>        |                                                                                                 |       |                              | <b>Обед</b>        |                                                                                                 |       |                              |
| ПФ26035            | Рассольник овощной                                                                              | 250   | 2/4/16/148                   | КПФ2456            | Рассольник ленинградский с крупой перловой                                                      | 250   | 2/5/16/200                   |
| ЛК22566            | Макароны отварные с маслом растительным                                                         | 180   | 4/7/32/258                   | ПФ26029            | Макароны отварные с соусом болоньезе(180/50)                                                    | 230   | 14/12/62/412                 |
| ПФ26010            | Котлеты мясные с соусом томатным                                                                | 100   | 8/7/8/130                    | КП26076            | Компот яблочный                                                                                 | 200   | 0/0/18/67                    |
| КП26055            | Чай с сахаром                                                                                   | 200   | 0/0/6/27                     | ХП22ИГ1            | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом                | 60    | 5/1/23/141                   |
| ХП22ИГ1            | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом                | 50    | 4/1/19/118                   | ХП22ИГ2            | Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом | 60    | 5/8/21/138                   |
| ХП22ИГ2            | Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом | 50    | 4/7/18/115                   |                    |                                                                                                 |       |                              |
| <b>Вторник</b>     |                                                                                                 |       |                              | <b>Вторник</b>     |                                                                                                 |       |                              |
| <b>Завтрак</b>     |                                                                                                 |       |                              | <b>Завтрак</b>     |                                                                                                 |       |                              |
| ЛАКПФ65            | Картофельное пюре (без молока)                                                                  | 200   | 4/8/26/194                   | ЛАКТ500            | Каша гречневая рассыпчатая на растительном масле                                                | 200   | 11/7/46/299                  |
| ПФ26007            | Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным                                                   | 100   | 10/6/4/110                   | ПФ26003            | Котлеты куриные с соусом томатным                                                               | 100   | 9/5/3/104                    |
| КП26055            | Чай с сахаром                                                                                   | 200   | 0/0/6/27                     | КП26055            | Чай с сахаром                                                                                   | 200   | 0/0/6/27                     |
| ХП22ИГ1            | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом                | 50    | 4/1/19/118                   | ХП22ИГ1            | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом                | 50    | 4/1/19/118                   |
| <b>Обед</b>        |                                                                                                 |       |                              | <b>Обед</b>        |                                                                                                 |       |                              |
| КПФ2435            | Суп картофельный с бобовыми и гречками                                                          | 250   | 9/6/19/250                   | ПФ26050            | Суп гороховый с томатом                                                                         | 250   | 9/6/19/259                   |
| ПФ26030            | Плов из рисовой крупы с куриным фаршем                                                          | 210   | 10/11/27/302                 | ПФ26030            | 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                   |
| ХП22ИГ1            | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом                | 50    | 4/1/19/118                   | ХП22ИГ1            | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом                | 60    | 5/1/23/141                   |
| ХП22ИГ2            | Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом | 50    | 4/7/18/115                   | ХП22ИГ2            | Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом | 60    | 5/8/21/138                   |
| КП26056            | Печенье в ассортименте                                                                          | 40    | 2/7/23/163                   |                    |                                                                                                 |       |                              |
| <b>Среда</b>       |                                                                                                 |       |                              | <b>Среда</b>       |                                                                                                 |       |                              |
| <b>Завтрак</b>     |                                                                                                 |       |                              | <b>Завтрак</b>     |                                                                                                 |       |                              |

|                    |                                                                                                 |     |              |                    |                                                                                                 |         |              |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------|
| ЛАК0001            | Каша манная (без молока) на растительном масле                                                  | 210 | 5/7/18/137   | ЛК26054            | Каша "Дружба" б/м на растительном масле                                                         | 200     | 6/7/35/228   |
| КП26065            | Фрукты свеж. (шт.) яблоко                                                                       | 100 | 0/0/9/82     | КП26200            | Бутерброд с маслом и сыром (40/10/5)                                                            | 40/10/5 | 6/6/16/162   |
| КП26112            | Кисель на Плодово-Ягодных экстрактах в ассортименте                                             | 200 | 0/0/3/76     | КП26055            | Чай с сахаром                                                                                   | 200     | 0/0/6/27     |
| ХП22ИГ1            | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом                | 50  | 4/1/19/118   | КП26065            | Фрукты свеж. (шт.) яблоко                                                                       | 100     | 0/0/9/82     |
| Обед               |                                                                                                 |     |              | Обед               |                                                                                                 |         |              |
| КПФ2429            | Суп картофельный с вермишелью                                                                   | 250 | 2/4/17/189   | КПФ2434            | Суп-лапша домашняя                                                                              | 250     | 6/8/20/282   |
| ЛАКТ500            | Каша гречневая рассыпчатая на растительном масле                                                | 180 | 10/6/42/269  | КП26087            | Каша перловая рассыпчатая                                                                       | 180     | 6/4/37/203   |
| ПФ26003            | Котлеты куриные с соусом томатным                                                               | 100 | 9/5/3/104    | ПФ26007            | 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    |
| ХП22ИГ1            | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом                | 50  | 4/1/19/118   | ХП22ИГ1            | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом                | 50      | 4/1/19/118   |
| ХП22ИГ2            | Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом | 50  | 4/7/18/115   | ХП22ИГ2            | Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом | 50      | 4/7/18/115   |
| Четверг<br>Завтрак |                                                                                                 |     |              | Четверг<br>Завтрак |                                                                                                 |         |              |
| ПФ26010            | Котлеты мясные с соусом томатным                                                                | 100 | 8/7/8/130    | КПФ2435            | Суп картофельный с бобовыми и гречками                                                          | 260     | 10/6/20/260  |
| ЛК22566            | Макароны отварные с маслом растительным                                                         | 200 | 5/7/36/287   | КП26055            | Чай с сахаром                                                                                   | 200     | 0/0/6/27     |
| КП26055            | Чай с сахаром                                                                                   | 200 | 0/0/6/27     | КП26056            | Печенье в ассортименте                                                                          | 40      | 2/7/23/163   |
| ХП22ИГ1            | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом                | 50  | 4/1/19/118   | ХП22ИГ1            | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом                | 50      | 4/1/19/118   |
| Обед               |                                                                                                 |     |              | Обед               |                                                                                                 |         |              |
| ПФ26034            | Борщ с капустой и картофелем                                                                    | 250 | 2/3/12/213   | КПФ2429            | Суп картофельный с вермишелью                                                                   | 250     | 2/4/17/189   |
| ПФ26051            | Плов из перловой крупы с куриным фаршем                                                         | 230 | 13/10/38/288 | ЛАКПФ65            | Картофельное пюре (без молока)                                                                  | 180     | 4/7/24/175   |
| КП26112            | Кисель на Плодово-Ягодных экстрактах в ассортименте                                             | 200 | 0/0/3/76     | ПФ26049            | Тефтели из говядины с рисом под подливом овощным                                                | 100     | 2/6/8/125    |
| ХП22ИГ1            | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом                | 60  | 5/1/23/141   | КП26075            | Компот из смеси сухофруктов                                                                     | 200     | 1/0/28/110   |
| ХП22ИГ2            | Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом | 60  | 5/8/21/138   | ХП22ИГ1            | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом                | 60      | 5/1/23/141   |
|                    |                                                                                                 |     |              | ХП22ИГ2            | Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом | 60      | 5/8/21/138   |
| Пятница<br>Завтрак |                                                                                                 |     |              | Пятница<br>Завтрак |                                                                                                 |         |              |
| КП26065            | Фрукты свеж. (шт.) яблоко                                                                       | 100 | 0/0/9/82     | ЛК22566            | Макароны отварные с маслом растительным                                                         | 200     | 5/7/36/287   |
| ПФ26030            | Плов из рисовой крупы с куриным фаршем                                                          | 200 | 9/11/25/288  | ПФ26027            | Болоньезе с куриным фаршем, том. пастой и овощами                                               | 100     | 15/17/22/163 |
| КП26055            | Чай с сахаром                                                                                   | 200 | 0/0/6/27     | КП26073            | Чай с лимоном и сахаром                                                                         | 200     | 1/0/0/48     |
| ХП22ИГ1            | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом                | 50  | 4/1/19/118   | ХП22ИГ1            | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом                | 50      | 4/1/19/118   |
| Обед               |                                                                                                 |     |              | Обед               |                                                                                                 |         |              |
| КПФ2454            | Суп крестьянский с крупой (пшено)                                                               | 250 | 22/27/63/321 | КПФ2455            | Щи из свежей капусты с картофелем                                                               | 250     | 2/6/27/108   |
| ЛАКПФ65            | Картофельное пюре (без молока)                                                                  | 180 | 4/7/24/175   | ПФ26024            | Гречка по-купечески                                                                             | 230     | 14/12/20/271 |
| ПФ26003            | Котлеты куриные с соусом томатным                                                               | 100 | 9/5/3/104    | КП26074            | Напиток яблочный                                                                                | 200     | 0/0/10/43    |
| КП26075            | Компот из смеси сухофруктов                                                                     | 200 | 1/0/28/110   | ХП22ИГ1            | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом                | 60      | 5/1/23/141   |
| ХП22ИГ1            | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом                | 50  | 4/1/19/118   | ХП22ИГ2            | Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом | 60      | 5/8/21/138   |
| ХП22ИГ2            | Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом | 50  | 4/7/18/115   |                    |                                                                                                 |         |              |