

Руководитель общеобразовательного учреждения

Директор

УТВЕРЖДАЮ:

Урманова Н.С.

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

Категория питающихся: Дети 3-7 л. пос. пищ.аллерг

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			
Завтрак				Завтрак			
ЛАК0001	Каша манная (без молока) на растительном масле	165	4/5/14/108	ЛК26054	Каша "Дружба" б/м на растительном масле	160	5/6/28/182
КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	3/0/13/82	ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3/0/15/94
Завтрак ИТОГО		400	7/5/33/217	Завтрак ИТОГО		400	8/6/49/303
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП25056	Сок фруктовый	100	0/0/10/46	КП25044	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82
Завтрак второй ИТОГО		100	0/0/10/46	Завтрак второй ИТОГО		100	0/0/9/82
Обед				Обед			
КП26085	Салат "Морковча школьный"(морковь/лук)	50	1/5/6/74	КП26086	Салат из свеклы на растительном масле	50	1/4/25/95
КП25034	Суп с рисовой крупой	200	2/2/13/135	КП26062	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1/4/21/185
ДГ26043	Рагу овощное с куриным фаршем	130	7/7/10/133	ДГ26033	Макароны отварные с соусом болоньезе(130/35)	165	11/9/47/316
КП25075	Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)	200	0/0/17/120	КП26075	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2/0/10/59	ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2/0/10/59
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб ржано-пшеничный	20	2/3/7/46	ХЛРЖЭЛВ	Хлеб ржано-пшеничный	20	2/3/7/46
Обед ИТОГО		625	14/17/63/567	Обед ИТОГО		660	18/20/138/811
Уплотненный полдник				Уплотненный полдник			
ЛАКТ038	Каша пшеничная рассыпчатая на воде с растительным маслом	130	2/1/19/97	ДГ26019	Картофель тушеный с овощами	120	3/7/18/151
КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	20	2/0/8/47	ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	20	2/0/8/47
Уплотненный полдник ИТОГО		350	4/1/33/171	Уплотненный полдник ИТОГО		340	5/7/32/225
Понедельник ИТОГО			25/23/139/1001	Понедельник ИТОГО			31/33/228/1421
Вторник				Вторник			
Завтрак				Завтрак			
ЛАК0012	Каша геркулесовая жидкая	160	2/7/12/86	ЛАКТ038	Каша пшеничная рассыпчатая на воде с растительным маслом	165	3/2/24/123
КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3/0/15/94	ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	3/0/13/82
Завтрак ИТОГО		400	5/7/33/207	Завтрак ИТОГО		400	6/2/43/232
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП25044	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82	КП25056	Сок фруктовый	100	0/0/10/46
Завтрак второй ИТОГО		100	0/0/9/82	Завтрак второй ИТОГО		100	0/0/10/46
Обед				Обед			
ДГ26020	Рассольник овощной	200	2/3/13/118	КП22182	Винегрет овощной(1вар весна)	50	1/1/4/28

ЛК22566	Макароны отварные с маслом растительным	130	3/5/23/187	КП26061	Суп-лапша домашняя	200	5/6/11
ДГ26004	Котлеты мясные с соусом томатным	70	8/7/8/130	ЛАКТ186	Пюре гороховое	130	3/2/24/120
КП26075	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110	ДГ26002	Котлеты куриные с соусом томатным	70	9/5/3/104
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2/0/10/59	КП25075	Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)	200	0/0/17/120
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб ржано-пшеничный	20	2/3/7/46	ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2/0/10/59
				ХЛРЖЭЛВ	Хлеб ржано-пшеничный	20	2/3/7/46
Обед ИТОГО		675	18/18/89/650	Обед ИТОГО		725	22/17/81/702
Уплотненный полдник				Уплотненный полдник			
КП25162	Картофель по-деревенски	100	3/3/26/140	ЛАК0065	Картофельное пюре б/молока	100	2/4/13/97
КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	20	2/0/8/47	КП26056	Печенье в ассортименте	40	2/7/23/163
КП26056	Печенье в ассортименте	40	2/7/23/163	ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	20	2/0/8/47
Уплотненный полдник ИТОГО		360	7/10/63/377	Уплотненный полдник ИТОГО		360	6/11/50/334
Вторник ИТОГО			30/35/194/1316	Вторник ИТОГО			34/30/184/1314
Среда				Среда			
Завтрак				Завтрак			
ЛАКТ038	Каша пшеничная рассыпчатая на воде с растительным маслом	165	3/2/24/123	ЛАК0019	Каша рисовая вязкая на воде с маслом раст.	160	5/6/15/148
КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	3/0/13/82	ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3/0/15/94
Завтрак ИТОГО		400	6/2/43/232	Завтрак ИТОГО		400	8/6/36/269
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП26082	Сок фруктовый	100	0/0/10/46	КП25056	Сок фруктовый	100	0/0/10/46
Завтрак второй ИТОГО		100	0/0/10/46	Завтрак второй ИТОГО		100	0/0/10/46
Обед				Обед			
ДГ26023	Борщ с капустой и картофелем	200	1/3/9/171	ДГ26050	Суп гороховый с томатом	200	8/5/15/207
КП25051	Каша рисовая рассыпчатая	130	3/3/33/168	ЛАК0065	Картофельное пюре б/молока	130	3/5/17/126
ДГ26011	Биточки рыбные с соусом томатным	70	9/5/11/125	ДГ26004	Котлеты мясные с соусом томатным	70	8/7/8/130
КП26076	Компот яблочный	200	0/0/18/67	КП26076	Компот яблочный	200	0/0/18/67
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2/0/10/59	ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2/0/10/59
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб ржано-пшеничный	20	2/3/7/46	ХЛРЖЭЛВ	Хлеб ржано-пшеничный	20	2/3/7/46
Обед ИТОГО		675	17/14/88/636	Обед ИТОГО		675	23/20/75/635
Уплотненный полдник				Уплотненный полдник			
ДГ26032	Вак-беляш	80	5/6/19/162	ЛАК0006	Каша пшеничная вязкая на воде с маслом раст.	120	4/8/17/121
КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
				ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	20	2/0/8/47
Уплотненный полдник ИТОГО		280	5/6/25/189	Уплотненный полдник ИТОГО		340	6/8/31/195
Среда ИТОГО			28/22/166/1103	Среда ИТОГО			37/34/152/1145
Четверг				Четверг			
Завтрак				Завтрак			
ЛАК2069	Вермишель отварная	160	4/3/13/95	ЛАК0001	Каша манная (без молока) на растительном масле	165	4/5/14/108
КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27

	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3/0/15/94	ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	3/0/13/82
Завтрак ИТОГО		400	7/3/34/216	Завтрак ИТОГО		400	7/5/33/217
Завтрак второй				Завтрак второй			
Пок0011	Пастила б/с "Пастилушка" 20гр	1 шт.	0/0/14/55	КП26065	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82
Завтрак второй ИТОГО		100	0/0/14/55	Завтрак второй ИТОГО		100	0/0/9/82
Обед				Обед			
КП26058	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	8/5/15/200	КП25102	Салат "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	50	1/2/3/32
ЛАК0065	Картофельное пюре б/молока	130	3/5/17/126	ДГ26023	Борщ с капустой и картофелем	200	1/3/9/171
ДГ26054	Тефтели из говядины с рисом с подливом овощным	70	1/5/4/115	КП26040	Гречка по-купечески	130	8/7/12/153
КП26075	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110	КП26075	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2/0/10/59	ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2/0/10/59
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб ржано-пшеничный	20	2/3/7/46	ХЛРЖЭЛВ	Хлеб ржано-пшеничный	20	2/3/7/46
Обед ИТОГО		675	17/18/81/656	Обед ИТОГО		625	15/15/69/571
Уплотненный полдник				Уплотненный полдник			
ЛАК0006	Каша пшённая вязкая на воде с маслом раст.	120	4/8/17/121	ЛК22566	Макароны отварные с маслом растительным	120	3/4/22/172
КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	20	2/0/8/47	ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	20	2/0/8/47
Уплотненный полдник ИТОГО		340	6/8/31/195	Уплотненный полдник ИТОГО		340	5/4/36/246
Четверг ИТОГО			30/29/160/1122	Четверг ИТОГО			27/24/147/1116
Пятница				Пятница			
Завтрак				Завтрак			
ЛАК0019	Каша рисовая вязкая на воде с маслом раст.	165	5/6/15/153	ЛАК0012	Каша геркулесовая жидкая	160	2/7/12/86
КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	3/0/13/82	ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3/0/15/94
Завтрак ИТОГО		400	8/6/34/262	Завтрак ИТОГО		400	5/7/33/207
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП26082	Сок фруктовый	100	0/0/10/46	КП26065	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82
Завтрак второй ИТОГО		100	0/0/10/46	Завтрак второй ИТОГО		100	0/0/9/82
Обед				Обед			
КП25102	Салат "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	50	1/2/3/32	КП26060	Рассольник ленинградский с крупой перловой	200	2/4/12/165
КП26061	Суп-лапша домашняя	200	5/6/16/225	ДГ26051	Жаркое по-домашнему с куриным фаршем	130	6/9/20/224
КП26039	Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	130	8/7/12/153	КП26075	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110
КП26077	Чай витаминизированный "Витошка"	200	0/0/10/39	ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2/0/10/59
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2/0/10/59	ХЛРЖЭЛВ	Хлеб ржано-пшеничный	20	2/3/7/46
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб ржано-пшеничный	20	2/3/7/46				
Обед ИТОГО		625	18/18/58/554	Обед ИТОГО		575	13/16/77/604
Уплотненный полдник				Уплотненный полдник			
ДГ26044	Плюшка новомосковская	80	6/5/41/236	ДГ26022	Булочка с посыпкой	80	6/6/38/232
КП26112	Кисель на Плодово-Ягодных экстрактах в ассортименте	200	0/0/3/76	КП26112	Кисель на Плодово-Ягодных экстрактах в ассортименте	200	0/0/3/76
Уплотненный полдник ИТОГО		280	6/5/44/312	Уплотненный полдник ИТОГО		280	6/6/41/308

Пятница ИТОГО		32/29/146/1174	Пятница ИТОГО		24/29/160/1201
---------------	--	----------------	---------------	--	----------------

Среднее значение за период (Б,Ж,У,ККал) 30/29/160/1181