

СОГЛАСОВАНО:
Руководитель общеобразовательного
учреждения

Директор

УТВЕРЖДАЮ:

Урманова Н.С.

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



Категория питающихся: Старшие классы

Сезон Весна-лето

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищ. цен-сть (Б,Ж,У,ККал)	№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищ. цен-сть (Б,Ж,У,ККал)
1-я неделя				2-я неделя			
Понедельник				Понедельник			
Завтрак				Завтрак			
КП26054	Каша "Дружба" молочная	230	7/8/40/262	КП26078	Каша рисовая молочная	210	5/10/34/237
КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП26113	Сырники из творога с яблочным соусом	90	5/5/14/146
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания 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	ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания 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				
Завтрак ИТОГО		550	17/31/90/721	Завтрак ИТОГО		550	14/16/77/540
Понедельник ИТОГО			17/31/90/721	Понедельник ИТОГО			14/16/77/540
Вторник				Вторник			
Завтрак				Завтрак			
КП26090	Картофельное пюре	200	5/10/27/265	КП26089	Каша гречневая рассыпчатая	200	6/7/28/275
КП26008	Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	100	10/6/4/110	КП26004	Котлеты куриные с соусом томатным	100	10/6/5/114
КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом*	50	4/1/19/118	ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом*	50	4/1/19/118
Завтрак ИТОГО		550	19/17/56/520	Завтрак ИТОГО		550	20/14/58/534
Вторник ИТОГО			19/17/56/520	Вторник ИТОГО			20/14/58/534
Среда				Среда			
Завтрак				Завтрак			
КП26079	Каша манная молочная	210	9/11/24/262	КП26054	Каша "Дружба" молочная	200	6/7/35/228
КП26114	Сырники из творога с соусом молочным	90	5/5/14/146	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
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом*	50	4/1/19/118	КП26065	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82
Завтрак ИТОГО		550	18/17/60/602	Завтрак ИТОГО		555	12/13/66/499
Среда ИТОГО			18/17/60/602	Среда ИТОГО			12/13/66/499
Четверг				Четверг			
Завтрак				Завтрак			
КП26014	Котлеты мясные с соусом томатным	100	10/8/10/140	КП26058	Суп картофельный с бобовыми и гренками	260	10/6/20/260
КП26091	Макароны отварные с маслом	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
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом*	50	4/1/19/118	ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом*	50	4/1/19/118
Завтрак ИТОГО		550	19/16/71/572	Завтрак ИТОГО		550	16/14/68/568
Четверг ИТОГО			19/16/71/572	Четверг ИТОГО			16/14/68/568
Пятница				Пятница			
Завтрак				Завтрак			
КП26065	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82	КП26091	Макароны отварные с маслом	200	5/7/36/287
КП26094	Плов из рисовой крупы с куриным фаршем	200	9/11/25/288	КП26050	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

15/25

Графики

Дни	Старшие классы				
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК	550	17	31	90	721
ВТОРНИК	550	19	17	56	520
СРЕДА	550	18	17	60	602
ЧЕТВЕРГ	550	19	16	71	572
ПЯТНИЦА	550	13	12	59	515
ПОНЕДЕЛЬНИК	550	14	16	77	540
ВТОРНИК	550	20	14	58	534
СРЕДА	555	12	13	66	499
ЧЕТВЕРГ	550	16	14	68	568
ПЯТНИЦА	550	25	25	77	616

ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"*	60	5/8/21/139	ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом*	60	5/1/21/139
				ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"*	60	5/8/21/139
Обед ИТОГО		800	24/22/98/857	Обед ИТОГО		850	19/28/102
Четверг ИТОГО			24/22/98/857	Четверг ИТОГО			19/28/102
Пятница				Пятница			
Обед				Обед			
КП26057	Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	22/27/63/321	КП26062	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2/6/27/102
КП26090	Картофельное пюре	180	5/9/24/238	КП26088	Гречка по-купечески	230	14/12/27/102
КП26008	Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	100	10/6/4/110	КП26074	Напиток яблочный	200	0/0/10/45
КП26075	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110	ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом*	60	5/1/23/139
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом*	50	4/1/19/118	ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"*	60	5/8/21/139
ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"*	50	4/7/18/116				
Обед ИТОГО		830	45/50/156/1012	Обед ИТОГО		800	25/27/102
Пятница ИТОГО			45/50/156/1012	Пятница ИТОГО			25/27/102

5/1/23
5/8/21
9/28/1
9/28/1

Обеды

27/23
2/20/
0/43
/142
139
2/82
/82

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