

Руководитель общеобразовательного учреждения

Директор

УТВЕРЖДАЮ:

Байбурин Р.В.

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

Категория питающихся: Дети 3-7 л.пщ.аллергия

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			
ЛАК0019	Каша рисовая вязкая на воде с маслом раст.	165	5/6/15/153	ЛАК0006	Каша пшённая на воде с раст. маслом	160	5/11/22/161
КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	3/0/13/83	65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3/0/15/94
Завтрак ИТОГО		400	8/6/34/263	Завтрак ИТОГО		400	8/11/43/282
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП25056	Сок фруктовый	150	1/0/15/69	КП25044	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	150	1/1/13/123
Завтрак второй ИТОГО		150	1/0/15/69	Завтрак второй ИТОГО		150	1/1/13/123
Обед				Обед			
КП25052	Салат из моркови на растительном масле (морковь,сахар)	50	1/1/11/60	КП25036	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1/4/21/87
КП25033	Суп-лапша домашняя	200	5/6/16/225	ЛК22566	Макароны отварные с маслом растительным	130	3/5/23/187
КП25022	Гречка по-купечески	140	8/7/12/165	ДГ26004	Котлеты мясные с соусом томатным	70	8/7/8/130
КП25075	Компот из свежих плодов (яблоко,лимон)	200	0/0/17/120	КП25028	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110
65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2/0/10/59	ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	25	2/0/12/58
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	2/3/9/47	ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	20	2/0/10/46
Обед ИТОГО		635	18/17/75/676	Обед ИТОГО		675	17/16/102/618
Уплотненный полдник				Уплотненный полдник			
ЛАК038	Каша пшеничная рассыпчатая	130	2/1/19/97	КП25117	Салат из белокачанной капусты	50	1/1/11/52
КП25043	Кисель на Плодово-Ягодных экстрактах в ассортименте	200	0/0/3/76	ЛАК0065	Картофельное пюре на воде с раст маслом	130	3/5/17/126
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	20	2/0/10/46	КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
КП25023	Печенье в ассортименте	40		ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	20	2/0/10/46
				КП25023	Печенье в ассортименте	40	
Уплотненный полдник ИТОГО		390	4/1/32/219	Уплотненный полдник ИТОГО		440	6/6/44/251
Понедельник ИТОГО			31/24/156/1227	Понедельник ИТОГО			32/34/202/1274
Вторник				Вторник			
Завтрак				Завтрак			
ЛАК0001	Каша манная на воде с раст. маслом	160	4/5/13/105	ЛАК038	Каша пшеничная рассыпчатая	165	3/2/24/123
КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3/0/15/94	65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	3/0/13/83
Завтрак ИТОГО		400	7/5/34/226	Завтрак ИТОГО		400	6/2/43/233
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП25044	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82	КП25056	Сок фруктовый	150	1/0/15/69
Завтрак второй ИТОГО		100	0/0/9/82	Завтрак второй ИТОГО		150	1/0/15/69

Обед				Обед			
ДГ26020	Рассольник овощной	200	2/3/13/118	КП25102	Салат "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	50	1/2/3/32
ЛК22566	Макароны отварные с маслом растительным	130	3/5/23/187	КП25033	Суп-лапша домашняя	200	5/6/16/225
ДГ26006	Тефтели из говядины с рисом с подливом овощным	70	1/5/4/115	ЛАК0005	Пюре гороховое	130	3/2/24/120
КП25028	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110	ДГ26002	Котлеты куриные с соусом томатным	70	9/5/3/104
65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2/0/10/59	КП25075	Компот из свежих плодов (яблоко,лимон)	200	0/0/17/120
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E) и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	2/3/9/47	ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2/0/10/59
				ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Домашний	20	2/3/7/46
Обед ИТОГО		675	11/16/87/636	Обед ИТОГО		725	22/18/80/706
Уплотненный полдник				Уплотненный полдник			
КП25071	Свекла отварная(порционно)	50	1/0/4/18	ЛАК0006	Каша пшеничная на воде с раст. маслом	150	5/10/21/151
ЛАК0065	Картофельное пюре на воде с раст маслом	130	3/5/17/126	КП25043	Кисель на Плодово-Ягодных экстрактах в ассортименте	200	0/0/3/76
КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	20	2/0/10/46
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	20	2/0/10/46	КП25181	Кекс в ассортименте	1шт.	3/2/30/138
ДГ26024	Булочка сдобная	50	12/5/21/180				
Уплотненный полдник ИТОГО		450	18/10/58/397	Уплотненный полдник ИТОГО		470	10/12/64/411
Вторник ИТОГО			36/31/188/1341	Вторник ИТОГО			39/32/202/1419
Среда Завтрак				Среда Завтрак			
ЛАКТ038	Каша пшеничная рассыпчатая	165	3/2/24/123	ЛАК0001	Каша манная на воде с раст. маслом	160	4/5/13/105
КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	3/0/13/83	65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3/0/15/94
Завтрак ИТОГО		400	6/2/43/233	Завтрак ИТОГО		400	7/5/34/226
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП25029	Напиток яблочный	150	0/0/8/32	КП25044	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82
Завтрак второй ИТОГО		150	0/0/8/32	Завтрак второй ИТОГО		100	0/0/9/82
Обед				Обед			
КП25052	Салат из моркови на растительном масле (морковь,сахар)	50	1/1/11/60	КП25052	Салат из моркови на растительном масле (морковь,сахар)	50	1/1/11/60
ДГ26023	Борщ с капустой и картофелем	200	1/3/9/171	ДГ26023	Борщ с капустой и картофелем	200	1/3/9/171
КП25047	Каша перловая рассыпчатая	130	3/3/21/144	ДГ26018	Плов из говядины	140	7/8/18/202
ДГ26027	Болоньезе с куриным фаршем, том. пастой и овощами	70	10/12/15/114	ДГ26009	Компот из клубники с яблоками	200	0/0/18/67
КП25031	Компот яблочный	200	0/0/18/67	ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	25	2/0/12/58
65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2/0/10/59	ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	20	2/0/10/46
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E) и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	2/3/9/47				
Обед ИТОГО		695	19/22/93/662	Обед ИТОГО		635	13/12/78/604
Уплотненный полдник				Уплотненный полдник			
ЛАК0019	Каша рисовая вязкая на воде с маслом раст.	130	4/5/12/120	ЛАК0065	Картофельное пюре на воде с раст маслом	130	3/5/17/126
ДГ26011	Биточки рыбные с соусом томатным	70	9/5/11/125	ДГ26031	Фишболы рыбные с соусом томатным	70	9/5/11/125
КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
КП25023	Печенье в ассортименте	40		65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	2/0/8/47

	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	2/0/8/47	КП25023	Печенье в ассортименте	40	
Уплотненный полдник ИТОГО		490	15/10/37/319	Уплотненный полдник ИТОГО		490	14/10/42/325
Среда ИТОГО			40/34/181/1246	Среда ИТОГО			34/27/163/1237
Четверг Завтрак				Четверг Завтрак			
ЛАК2069	Вермишель отварная	160	4/3/13/95	АЛ00006	Каша геркулесовая на воде без сахара	165	2/5/7/76
КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3/0/15/94	65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	3/0/13/83
Завтрак ИТОГО		400	7/3/34/216	Завтрак ИТОГО		400	5/5/26/186
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП25056	Сок фруктовый	150	1/0/15/69	КП25056	Сок фруктовый	150	1/0/15/69
Завтрак второй ИТОГО		150	1/0/15/69	Завтрак второй ИТОГО		150	1/0/15/69
Обед				Обед			
КП25035	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	8/5/15/200	КП25220	Салат "Бодрость" (лук, масло растительное)	50	0/2/2/29
ЛАК0012	Картофель отварной	130	3/3/20/116	ДГ26028	Суп гороховый с томатом	200	8/5/15/207
ДГ26008	Голубцы ленивые "Детские" под соусом томатным	70	6/4/9/64	КП25047	Каша перловая рассыпчатая	130	3/3/21/144
ДГ26009	Компот из клубники с яблоками	200	0/0/18/67	ДГ26008	Голубцы ленивые "Детские" под соусом томатным	70	6/4/9/64
65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2/0/10/59	КП25031	Компот яблочный	200	0/0/18/67
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	2/3/9/47	ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	25	2/0/12/58
				ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	20	2/0/10/46
Обед ИТОГО		675	21/15/81/553	Обед ИТОГО		725	21/14/87/615
Уплотненный полдник				Уплотненный полдник			
ЛАКТ007	Каша пшеничная вязкая на воде с раст. маслом	150	6/7/27/187	ДГ26032	Вак-беляш	100	6/8/24/202
КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	20	2/0/10/46	КП25023	Печенье в ассортименте	40	
КП25181	Кекс в ассортименте	1шт.	3/2/30/138	КП25044	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82
Уплотненный полдник ИТОГО		470	11/9/73/398	Уплотненный полдник ИТОГО		440	6/8/39/311
Четверг ИТОГО			40/27/203/1236	Четверг ИТОГО			33/27/167/1181
Пятница Завтрак				Пятница Завтрак			
АЛ00006	Каша геркулесовая на воде без сахара	165	2/5/7/76	ЛАКТ038	Каша пшеничная рассыпчатая	160	3/2/23/119
КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	3/0/13/83	65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3/0/15/94
Завтрак ИТОГО		400	5/5/26/186	Завтрак ИТОГО		400	6/2/44/240
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП25029	Напиток яблочный	150	0/0/8/32	КП25044	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82
Завтрак второй ИТОГО		150	0/0/8/32	Завтрак второй ИТОГО		100	0/0/9/82
Обед				Обед			
КП25117	Салат из белокачанной капусты	50	1/1/11/52	ДГ26035	Свекольник	200	2/5/8/104
КП25039	Рассольник ленинградский с крупой перловой	200	2/4/12/160	ЛК22566	Макароны отварные с маслом растительным	130	3/5/23/187
КП25020	Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	140	8/7/12/165	ДГ26004	Котлеты мясные с соусом томатным	70	8/7/8/130
КП25030	Чай витаминизированный "Витошка"	200	0/0/10/39	КП25028	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110
65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2/0/10/59	ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	25	2/0/12/58

ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	2/3/9/47	ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	20	2/0/10/46
Обед ИТОГО		635	15/15/64/522	Обед ИТОГО		675	18/17/89/635
Уплотненный полдник				Уплотненный полдник			
ЛК22566	Макароны отварные с маслом растительным	130	3/5/23/187	КП24116	Салат из моркови и яблок (морковь, яблоко, масло раст.)	50	0/5/4/62
КП25043	Кисель на Плодово-Ягодных экстрактах в ассортименте	200	0/0/3/76	ДГ26019	Картофель тушеный с овощами	130	3/8/20/164
65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	2/0/8/47	КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
КП25098	Булочка молочная	50	4/2/26/141	ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	20	2/0/10/46
				КП25098	Булочка молочная	50	4/2/26/141
Уплотненный полдник ИТОГО		400	9/7/60/451	Уплотненный полдник ИТОГО		450	9/15/66/440
Пятница ИТОГО			29/27/158/1191	Пятница ИТОГО			33/34/208/1397

Среднее значение за период (Б,Ж,У,ККал) 35/30/183/1275