

руководитель общеобразовательного учреждения

УТВЕРЖДАЮ:

Урманова Н.С.

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



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			
КП26079	Каша манная молочная	165	7/8/19/206	КП26054	Каша "Дружба" молочная	160	5/6/28/182
КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
КП26072	Бутерброд с маслом (30/5)	35	3/8/14/126	КП26081	Бутерброд с сыром (30/10)	40	6/4/18/122
Завтрак ИТОГО		400	10/16/39/359	Завтрак ИТОГО		400	11/10/52/331
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			
Б325043	Салат "Морковча школьный"(морковь/лук)	50		Б325059	Салат из свеклы на растительном масле	50	1/4/25/95
Б326054	Суп с рисовой крупой	200	2/2/13/135	Б325063	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1/4/21/185
Б326043	Рагу овощное с куриным фаршем	130	7/7/10/133	Б326028	Макароны отварные с соусом болоньезе(130/35)	165	7/8/50/297
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	13/12/57/493	Обед ИТОГО		660	14/19/141/792
Уплотненный полдник				Уплотненный полдник			
КП26114	Сырники из творога с соусом молочным	90	5/5/14/146	Б326055	Картофель запеченный	120	3/3/31/168
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		320	7/5/28/220	Уплотненный полдник ИТОГО		340	5/3/45/242
Понедельник ИТОГО			30/33/134/1118	Понедельник ИТОГО			30/32/247/1447
Вторник				Вторник			
Завтрак				Завтрак			
КП26068	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	160	6/8/28/209	КП26069	Каша пшеничная молочная	165	3/4/15/161
КП26066	Какао с молоком	200	0/2/10/69	КП26067	Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2/3/10/69
КП26081	Бутерброд с сыром (30/10)	40	6/4/18/122	КП26072	Бутерброд с маслом (30/5)	35	3/8/14/126
Завтрак ИТОГО		400	12/14/56/400	Завтрак ИТОГО		400	8/15/39/356
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			
Б326060	Рассольник овощной со сметаной	200	2/3/13/118	Б326044	Винегрет овощной(1вар весна)	50	1/1/4/28
КП26091	Макароны отварные с маслом	130	3/5/23/186	Б326061	Суп-лапша домашняя	200	5/6/16/225
Б326009	Котлеты мясные с соусом томатным	70	8/7/8/130	КП26083	Пюре гороховое	130	3/2/25/123
КП26075	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110	Б326001	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/
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	18/18/89/649	Обед ИТОГО		725	22/17/82/705
Уплотненный полдник				Уплотненный полдник			
Б326055	Картофель запеченный	100	3/3/26/140	КП26113	Сырники из творога с яблочным соусом	90	5/5/14/146
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				
Уплотненный полдник ИТОГО		360	7/10/63/377	Уплотненный полдник ИТОГО		340	7/12/43/336
Вторник ИТОГО			37/42/217/1508	Вторник ИТОГО			37/44/174/1443
Среда Завтрак				Среда Завтрак			
КП26069	Каша пшеничная молочная	165	3/4/15/161	КП25206	Суп молочный с рисовой крупой	160	4/4/15/114
КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
КП26072	Бутерброд с маслом (30/5)	35	3/8/14/126	КП26081	Бутерброд с сыром (30/10)	40	6/4/18/122
Завтрак ИТОГО		400	6/12/35/314	Завтрак ИТОГО		400	10/8/39/263
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП25078	Йогурт	100	2/2/10/159	КП25056	Сок фруктовый	100	0/0/10/46
Завтрак второй ИТОГО		100	2/2/10/159	Завтрак второй ИТОГО		100	0/0/10/46
Обед				Обед			
Б326216	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1/3/9/171	Б326229	Суп гороховый с томатом	200	8/5/15/207
КП25051	Каша рисовая рассыпчатая	130	3/3/33/168	Б326055	Картофель запеченный	130	4/4/34/182
Б326041	Биточки рыбные с соусом томатным	70	9/5/11/125	Б326009	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	24/19/92/691
Уплотненный полдник				Уплотненный полдник			
БУФ4Д01	Вак-беляш	100	6/8/24/202	КП26071	Каша пшеничная молочная жидкая	120	4/5/21/149
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		300	6/8/30/229	Уплотненный полдник ИТОГО		340	6/5/35/223
Среда ИТОГО			31/36/163/1338	Среда ИТОГО			40/32/176/1223
Четверг Завтрак				Четверг Завтрак			
КП26070	Суп молочный с вермишелью	160	4/3/13/95	КП26079	Каша манная молочная	165	7/8/19/206
КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
КП26081	Бутерброд с сыром (30/10)	40	6/4/18/122	КП26072	Бутерброд с маслом (30/5)	35	3/8/14/126
Завтрак ИТОГО		400	10/7/37/244	Завтрак ИТОГО		400	10/16/39/359
Завтрак второй				Завтрак второй			
Пок0011	Пастила б/с "Пастилушка" 20гр	1 шт.	0/0/14/55	КП25078	Йогурт	100	2/2/10/159
Завтрак второй ИТОГО		100	0/0/14/55	Завтрак второй ИТОГО		100	2/2/10/159
Обед				Обед			
Б326056	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	8/5/15/200	Б325046	Салат "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	50	1/2/3/32

5	Картофель запеченный	130	4/4/34/182	Б326216	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1/3/9/171
6039	Тефтели из говядины с рисом с подливом овощным	70	1/5/4/115	Б326027	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	18/17/98/712	Обед ИТОГО		625	15/15/69/571
Уплотненный полдник				Уплотненный полдник			
КП26071	Каша пшеничная молочная жидкая	120	4/5/21/149	КП25073	Макаронные изделия с тертым сыром	120	9/7/18/224
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	6/5/35/223	Уплотненный полдник ИТОГО		340	11/7/32/298
Четверг ИТОГО			34/29/184/1234	Четверг ИТОГО			38/40/150/1387
Пятница Завтрак				Пятница Завтрак			
КП26078	Каша рисовая молочная	165	4/8/26/186	КП26068	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	160	6/8/28/209
КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
КП26072	Бутерброд с маслом (30/5)	35	3/8/14/126	КП26081	Бутерброд с сыром (30/10)	40	6/4/18/122
Завтрак ИТОГО		400	7/16/46/339	Завтрак ИТОГО		400	12/12/52/358
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП25080	Кефир	100	3/3/9/76	КП25080	Кефир	100	3/3/9/76
Завтрак второй ИТОГО		100	3/3/9/76	Завтрак второй ИТОГО		100	3/3/9/76
Обед				Обед			
Б325046	Салат "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	50	1/2/3/32	Б325062	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	2/4/12/165
Б326061	Суп-лапша домашняя	200	5/6/16/225	Б326029	Жаркое по-домашнему с куриным фаршем	130	6/9/20/224
Б326032	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			
БУФ4Д04	Слойка с повидлом	80	6/25/39/252	БУФ4Д04	Слойка с повидлом	80	6/25/39/252
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		300	6/25/42/328	Уплотненный полдник ИТОГО		300	6/25/42/328
Пятница ИТОГО			34/62/155/1297	Пятница ИТОГО			34/56/180/1366

Среднее значение за период (Б,Ж,У,ККал) 34/41/178/1336