

СОГЛАСОВАНО

Руководитель общеобразовательного
учреждения

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Урманова Н.С.

Основное 2-х недельное меню



Категория питающихся: Спецпитание 1

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			
КП25051	Каша рисовая рассыпчатая	165	4/3/41/213	КП22629	Каша пшённая рассыпчатая	160	7/5/40/238
СД25002	Чай без сахара	150		СД25002	Чай без сахара	150	
КП25055	Бутерброд с маслом (30/5)	35	3/8/14/126	КП25058	Бутерброд с сыром (30/10)	40	6/4/18/122
Завтрак ИТОГО			7/11/55/339	Завтрак ИТОГО			13/9/58/360
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП25044	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82	КП25044	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82
Завтрак второй ИТОГО			0/0/9/82	Завтрак второй ИТОГО			0/0/9/82
Обед				Обед			
СД00018	Салат из моркови на растительном масле (б/сах.)	40	1/4/3/49	КП25045	Салат из свеклы на растительном масле	40	1/3/20/76
КП25033	Суп-лапша домашняя	150	4/5/12/169	КП25036	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1/3/16/139
КП25022	Гречка по-купечески	120	7/6/11/141	КП25155	Макаронник с говяжьим фаршем	120	17/16/38/362
СД22693	Компот из свежих плодов (яблоко,лимон) (б/сах)	150	0/0/3/12	СД00006	Компот из смеси сухофруктов (б/сах.)	150	0/0/10/36
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2/0/10/59	ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2/0/10/59
ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	2/3/7/45	ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	2/3/7/45
Обед ИТОГО			16/18/46/475	Обед ИТОГО			23/25/101/717
Уплотненный полдник				Уплотненный полдник			
КП22629	Каша пшённая рассыпчатая	150	7/5/37/223	КП25108	Картофель отварной	130	2/0/18/71
СД25002	Чай без сахара	150		СД25002	Чай без сахара	150	
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3/0/15/94	ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	2/0/8/47
Уплотненный полдник ИТОГО			10/5/52/317	Уплотненный полдник ИТОГО			4/0/26/118
Понедельник ИТОГО			33/34/162/1213	Понедельник ИТОГО			40/34/194/1277
Вторник				Вторник			
Завтрак				Завтрак			
ЛАКСД24	Каша манная молочная Б/М	160	4/5/13/105	КП22548	Каша пшеничная рассыпчатая	165	3/4/15/160
СД25002	Чай без сахара	150		СД25002	Чай без сахара	150	
КП25058	Бутерброд с сыром (30/10)	40	6/4/18/122	КП25055	Бутерброд с маслом (30/5)	35	3/8/14/126
Завтрак ИТОГО			10/9/31/227	Завтрак ИТОГО			6/12/29/286
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП25044	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82	КП25044	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82
Завтрак второй ИТОГО			0/0/9/82	Завтрак второй ИТОГО			0/0/9/82
Обед				Обед			
КП25024	Рассольник овощной	150	1/3/10/88	КП25033	Суп-лапша домашняя	150	4/5/12/169
КП25040	Макароны отварные с маслом	110	3/4/20/158	КП25100	Пюре гороховое	110	2/1/21/104
КП25061	Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	60	8/4/3/84	КП25101	Котлеты куриные	60	9/5/3/104
СД00006	Компот из смеси сухофруктов (б/сах.)	150	0/0/10/36	СД22693	Компот из свежих плодов (яблоко,лимон) (б/сах)	150	0/0/3/12
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2/0/10/59	ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2/0/10/59
ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	2/3/7/45	ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	2/3/7/45

Обед ИТОГО			16/14/60/470	Обед ИТОГО			19/14/56/493
Уплотненный полдник				Уплотненный полдник			
КП25108	Картофель отварной	130	2/0/18/71	КП25051	Каша рисовая рассыпчатая	150	4/3/38/193
СД25002	Чай без сахара	150		СД25002	Чай без сахара	150	
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	2/0/8/47	ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3/0/15/94
Уплотненный полдник ИТОГО			4/0/26/118	Уплотненный полдник ИТОГО			7/3/53/287
Вторник ИТОГО			30/23/126/897	Вторник ИТОГО			32/29/147/1148
Среда				Среда			
Завтрак				Завтрак			
СД00017	Каша пшеничная молочная (б/сах.)	165	7/6/20/161	ЛАКТ245	Каша манная (без молока) на растительном масле	160	4/5/13/105
СД25002	Чай без сахара	150		СД25002	Чай без сахара	150	
КП25055	Бутерброд с маслом (30/5)	35	3/8/14/126	КП25058	Бутерброд с сыром (30/10)	40	6/4/18/122
Завтрак ИТОГО			10/14/34/287	Завтрак ИТОГО			10/9/31/227
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП25078	Йогурт	100	2/2/10/159	КП25044	Фрукты свеж. (шт.) яблоко	100	0/0/9/82
Завтрак второй ИТОГО			2/2/10/159	Завтрак второй ИТОГО			0/0/9/82
Обед				Обед			
КП25016	Борщ с капустой и картофелем	150	1/2/7/128	СД00018	Салат из моркови на растительном масле (б/сах.)	40	1/4/3/49
КП25051	Каша рисовая рассыпчатая	110	3/2/28/142	КП25016	Борщ с капустой и картофелем	150	1/2/7/128
КП25096	Биточки рыбные	60	9/5/11/125	КП25022	Гречка по-купечески	120	7/6/11/141
КП25031	Компот яблочный	150	0/0/13/50	СД00006	Компот из смеси сухофруктов (б/сах.)	150	0/0/10/36
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2/0/10/59	ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2/0/10/59
ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	2/3/7/45	ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	2/3/7/45
Обед ИТОГО			17/12/76/549	Обед ИТОГО			13/15/48/458
Уплотненный полдник				Уплотненный полдник			
КП25005	Картофель и овощи, тушенные в соусе с куриным фаршем	100	6/6/10/121	КП25073	Макаронные изделия с тертым сыром	130	10/8/20/243
СД25002	Чай без сахара	150		СД25002	Чай без сахара	150	
				ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3/0/15/94
Уплотненный полдник ИТОГО			6/6/10/121	Уплотненный полдник ИТОГО			13/8/35/337
Среда ИТОГО			35/34/130/1116	Среда ИТОГО			36/32/123/1104
Четверг				Четверг			
Завтрак				Завтрак			
КП22629	Каша пшеничная рассыпчатая	160	7/5/40/238	АЛ00006	Каша геркулесовая на воде	165	2/5/7/76
СД25002	Чай без сахара	150		СД25002	Чай без сахара	150	
КП25058	Бутерброд с сыром (30/10)	40	6/4/18/122	КП25055	Бутерброд с маслом (30/5)	35	3/8/14/126
Завтрак ИТОГО			13/9/58/360	Завтрак ИТОГО			5/13/21/202
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП25044	Фрукты свеж. (шт.) яблоко	100	0/0/9/82	КП25044	Фрукты свеж. (шт.) яблоко	100	0/0/9/82
Завтрак второй ИТОГО			0/0/9/82	Завтрак второй ИТОГО			0/0/9/82
Обед				Обед			
КП25035	Суп картофельный с бобовыми и грибами	150	6/4/11/150	КП25025	Суп гороховый с томатом	150	6/4/11/155
КП25108	Картофель отварной	110	1/0/15/60	КП25108	Картофель отварной	110	1/0/15/60
КП25066	Тефтели из говядины с рисом под соусом томатным	60	1/5/4/115	КП25110	Фишболы рыбные	60	9/5/11/125
СД00006	Компот из смеси сухофруктов (б/сах.)	150	0/0/10/36	КП25031	Компот яблочный	150	0/0/13/50
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2/0/10/59	ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2/0/10/59
ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	2/3/7/45	ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	2/3/7/45
Обед ИТОГО			12/12/57/465	Обед ИТОГО			20/12/67/494
Уплотненный полдник				Уплотненный полдник			
ЛК25173	Омлет натуральный	130	9/0/0/36	ЛК25173	Омлет натуральный	130	9/0/0/36
СД25002	Чай без сахара	150		СД25002	Чай без сахара	150	

ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	2/0/8/47	ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	2/0/8/47
Уплотненный полдник ИТОГО			11/0/8/83	Уплотненный полдник ИТОГО			11/0/8/83
Четверг ИТОГО			36/21/132/990	Четверг ИТОГО			36/25/105/861
Пятница				Пятница			
Завтрак				Завтрак			
ЛАК0012	Каша геркулесовая жидкая	165	2/7/12/89	ЛАКТ038	Каша пшеничная рассыпчатая на воде с растительным маслом	160	3/2/23/119
СД25002	Чай без сахара	150		СД25002	Чай без сахара	150	
КП25055	Бутерброд с маслом (30/5)	35	3/8/14/126	КП25058	Бутерброд с сыром (30/10)	40	6/4/18/122
Завтрак ИТОГО			5/15/26/215	Завтрак ИТОГО			9/6/41/241
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП25044	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82	КП25044	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82
Завтрак второй ИТОГО			0/0/9/82	Завтрак второй ИТОГО			0/0/9/82
Обед				Обед			
СД00020	Салат из белокачанной капусты на растительном масле (капуста,лук,морковь)(б/сах.)	40	1/1/2/21	КП25115	Свекольник	150	2/3/6/78
КП25039	Рассольник ленинградский с крупой перловой	150	1/3/9/124	КП25040	Макароны отварные с маслом	110	3/4/20/158
КП25020	Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	120	7/6/11/142	КП25104	Котлеты мясные	60	8/7/8/130
КП25030	Чай витаминизированный "Витошка"	150	0/0/7/29	СД00006	Компот из смеси сухофруктов (б/сах.)	150	0/0/10/36
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2/0/10/59	ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2/0/10/59
ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	2/3/7/45	ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	2/3/7/45
Обед ИТОГО			13/13/46/420	Обед ИТОГО			17/17/61/506
Уплотненный полдник				Уплотненный полдник			
ЛАКТ245	Каша манная (без молока)на растительном масле	100	3/3/8/65	КП25050	Каша гречневая рассыпчатая	120	4/4/17/165
СД25002	Чай без сахара	150		СД25002	Чай без сахара	150	
Уплотненный полдник ИТОГО			3/3/8/65	Уплотненный полдник ИТОГО			4/4/17/165
Пятница ИТОГО			21/31/89/782	Пятница ИТОГО			30/27/128/994

Среднее значение за период (Б,Ж,У,ККал) 33/29/134/1038