

СОГЛАСОВАНО:
Руководитель общеобразовательного учреждения

Директор

УТВЕРЖДАЮ:

Байбурин Р.В.

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



Категория питающихся: с 7-11 лет пищ.аллергия 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			
ЛК27004	Каша "Дружба" б/м	150	3/4/23/142	КП27024	Плов из рисовой крупы с куриным фаршем	180	9/10/23/219
КП27011	Чай с сахаром	200	0/0/6/25	КП27108	Салат из белокачанной капусты с растительным маслом	90	4/10/12/154
КП27117	Бутерброд с повидлом(40/10)	50	3/0/27/120	КП27011	Чай с сахаром	200	0/0/6/25
КП27017	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/36	65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3/0/15/94
Завтрак ИТОГО		500	6/4/65/323	Завтрак ИТОГО		510	16/20/56/492
Обед				Обед			
КП27064	Рассольник овощной	200	7/8/15/160	КП27069	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	8/8/15/163
ЛК27021	Макароны отварные с маслом растительным	150	8/5/52/292	ЛК27021	Макароны отварные с маслом растительным	150	8/5/52/292
КП27022	Котлеты мясные с соусом томатным	90	8/10/25/222	КП27022	Котлеты мясные с соусом томатным	90	8/10/25/222
КП27075	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/116	КП27076	Компот яблочный	200	0/0/18/72
65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3/0/15/94	65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3/0/15/94
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	40	3/6/17/95	ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	40	3/6/17/95
Обед ИТОГО		730	30/29/152/979	Обед ИТОГО		730	30/29/142/938
Понедельник ИТОГО			36/33/217/1302	Понедельник ИТОГО			46/49/198/1430
Вторник				Вторник			
Завтрак				Завтрак			
ЛК27018	Картофель отварной	170	4/1/30/170	ЛК27025	Каша гречневая рассыпчатая на растительном масле	180	8/4/43/244
КП27019	Фрикадельки куриные с подливом овощным	90	6/6/11/122	КП27026	Котлеты куриные с соусом томатным	90	10/7/15/163
КП27011	Чай с сахаром	200	0/0/6/25	КП27011	Чай с сахаром	200	0/0/6/25
65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3/0/15/94	65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3/0/15/94
Завтрак ИТОГО		510	13/7/62/411	Завтрак ИТОГО		520	21/11/79/526
Обед				Обед			
КП27108	Салат из белокачанной капусты с растительным маслом	60	2/7/8/103	КП27077	Салат из моркови на растительном масле (морковь,сахар)	60	2/4/14/98
КП27015	Суп картофельный с горохом	200	10/8/15/171	КП27115	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3/8/23/171
КП27024	Плов из рисовой крупы с куриным фаршем	160	8/9/21/194	КП27068	Плов из перловой крупы с куриным фаршем	160	6/7/22/178
КП27076	Компот яблочный	200	0/0/18/72	КП27075	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/116
65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3/0/15/94	65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3/0/15/94
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	40	3/6/17/95	ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	40	3/6/17/95
Обед ИТОГО		700	26/30/94/729	Обед ИТОГО		700	18/25/119/752
Вторник ИТОГО			39/37/156/1140	Вторник ИТОГО			39/36/198/1278

Среда Завтрак				Среда Завтрак			
ЛК27020	Каша рисовая б/м	200	3/0/37/208	ЛК27004	Каша "Дружба" б/м	170	3/5/26/161
КП27017	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/36	Пок0011	Пастила б/с "Пастилушка" 20гр	1шт.	0/0/14/55
КП27011	Чай с сахаром	200	0/0/6/25	КП27011	Чай с сахаром	200	0/0/6/25
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	40	3/0/15/94
Завтрак ИТОГО		540	6/0/67/363	Завтрак ИТОГО		510	6/5/61/335
Обед				Обед			
КП27065	Суп-лапша домашняя	200	5/8/29/208	КП27065	Суп-лапша домашняя	200	5/8/29/208
ЛК27025	Каша гречневая рассыпчатая на растительном масле	150	7/4/36/203	ЛК27018	Картофель отварной	150	3/1/26/150
КП27019	Фрикадельки куриные с подливом овощным	90	6/6/11/122	КП27026	Котлеты куриные с соусом томатным	90	10/7/15/163
ДГ27028	Компот из яблоск и черноплодной рябины	200	0/0/8/32	КП27076	Компот яблочный	200	0/0/18/72
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	40	3/0/15/94
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	40	3/6/17/95	ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	40	3/6/17/95
Обед ИТОГО		730	24/24/116/754	Обед ИТОГО		730	24/22/120/782
Среда ИТОГО			30/24/183/1117	Среда ИТОГО			30/27/181/1117
Четверг Завтрак				Четверг Завтрак			
ЛК27021	Макароны отварные с маслом растительным	170	9/6/59/331	КП27114	Борщ с капустой и картофелем	200	3/4/15/108
КП27022	Котлеты мясные с соусом томатным	90	8/10/25/222	КП27017	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/36
КП27023	Чай витаминизированный "Витошка"	200	0/0/10/40	КП27011	Чай с сахаром	200	0/0/6/25
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	40	3/0/15/94
Завтрак ИТОГО		510	20/16/109/687	Завтрак ИТОГО		540	6/4/45/263
Обед				Обед			
КП27066	Уха по-царски	200	4/8/7/122	КП27071	Рассольник ленинградский с крупой перловой	200	8/9/25/211
КП27067	Рагу из овощей	160	6/12/19/208	ЛК27025	Каша гречневая рассыпчатая на растительном масле	150	7/4/36/203
КП27017	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/36	КП27019	Фрикадельки куриные с подливом овощным	90	6/6/11/122
КП27076	Компот яблочный	200	0/0/18/72	ДГ27028	Компот из яблоск и черноплодной рябины	200	0/0/8/32
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	40	3/0/15/94
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	40	3/6/17/95	ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	40	3/6/17/95
Обед ИТОГО		740	16/26/85/627	Обед ИТОГО		730	27/25/112/757
Четверг ИТОГО			36/42/194/1314	Четверг ИТОГО			33/29/157/1020
Пятница Завтрак				Пятница Завтрак			
ЛК27002	Каша "Артек" б/м	200	4/6/28/175	ЛК27031	Каша пшённая жидкая б/м	200	5/6/32/201
КП27017	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/36	ПОК0297	Коктейль немолоко в ассортименте	200	
КП27011	Чай с сахаром	200	0/0/6/25	КП27011	Чай с сахаром	200	0/0/6/25
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	50	4/1/19/118
Завтрак ИТОГО		540	7/6/58/330	Завтрак ИТОГО		650	9/7/57/344
Обед				Обед			
КП27114	Борщ с капустой и картофелем	200	3/4/15/108	КП27108	Салат из белокачанной капусты с растительным маслом	60	2/7/8/103
КП27068	Плов из перловой крупы с куриным фаршем	180	7/8/25/200	КП27072	Суп картофельный с вермишелью	200	3/5/23/154

КП27075	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/116	КП27024	Плов из рисовой крупы с куриным фаршем	160	8/9/21/194
65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3/0/15/94	КП27076	Компот яблочный	200	0/0/18/72
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	40	3/6/17/95	65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3/0/15/94
				ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	40	3/6/17/95
Обед ИТОГО		660	17/18/100/613	Обед ИТОГО		700	19/27/102/712
Пятница ИТОГО			24/24/158/943	Пятница ИТОГО			28/34/159/1056

Среднее значение за период (Б,Ж,У,ККал) 34/34/180/1172