

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель общеобразовательного учреждения

Директор

УТВЕРЖДАЮ:

Байбурин Р.В.

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



Категория питающихся: ДИ сах.д. с 12 лет и стар

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			
СД27000	Каша "Дружба" молочная б/сахара	200	6/7/30/210	КП27024	Плов из рисовой крупы с куриным фаршем	180	9/10/23/219
СД27001	Чай б/сахара	200	0/0/0/1	СД27003	Салат из белокачанной капусты с растительным маслом б/сахара	90	2/5/5/69
65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	50	4/1/19/118	СД27001	Чай б/сахара	200	0/0/0/1
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		550	10/8/58/365	Завтрак ИТОГО		510	14/15/43/383
Обед				Обед			
КП27064	Рассольник овощной	200	7/8/15/160	КП27069	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	8/8/15/163
КП27021	Макароны отварные с маслом	150	4/6/27/178	КП27021	Макароны отварные с маслом	150	4/6/27/178
КП27022	Котлеты мясные с соусом томатным	90	8/10/25/222	КП27022	Котлеты мясные с соусом томатным	90	8/10/25/222
СД27002	Компот из смеси сухофруктов б/сахара	200	1/0/20/78	СД27004	Компот яблочный б/сахара	200	0/0/3/18
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	26/30/119/827	Обед ИТОГО		730	26/30/102/770
Понедельник ИТОГО			36/38/177/1192	Понедельник ИТОГО			40/45/145/1153
Вторник				Вторник			
Завтрак				Завтрак			
КП27018	Картофельное пюре	170	5/8/41/260	КП27025	Каша гречневая рассыпчатая	150	5/5/21/148
КП27019	Фрикадельки куриные с подливом овощным	90	6/6/11/122	КП27026	Котлеты куриные с соусом томатным	90	10/7/15/163
СД27001	Чай б/сахара	200	0/0/0/1	СД27001	Чай б/сахара	200	0/0/0/1
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
				Пок0011	Пастила б/с "Пастилушка" 20гр	1шт.	0/0/14/55
Завтрак ИТОГО		510	14/14/67/477	Завтрак ИТОГО		590	18/12/65/461
Обед				Обед			
СД27003	Салат из белокачанной капусты с растительным маслом б/сахара	60	1/3/3/46	СД27008	Салат из моркови на растительном масле б/сахара	60	1/6/4/74
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
СД27004	Компот яблочный б/сахара	200	0/0/3/18	СД27002	Компот из смеси сухофруктов б/сахара	200	1/0/20/78
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	25/26/74/618	Обед ИТОГО			700	17/27/10
Вторник ИТОГО				39/40/141/1095	Вторник ИТОГО				35/39/166/
Среда					Среда				
Завтрак					Завтрак				
СД27005	Каша рисовая молочная б/сахара	200	6/7/37/233		СД27000	Каша "Дружба" молочная б/сахара	170	5/6/25/178	
КП27017	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/36		КП27092	Сырники из творога	56	10/3/9/102	
СД27001	Чай б/сахара	200	0/0/0/1		СД27001	Чай б/сахара	200	0/0/0/1	
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			540	9/7/61/364	Завтрак ИТОГО			510	18/9/49/375
Обед					Обед				
КП27065	Суп-лапша домашняя	200	5/8/29/208		КП27065	Суп-лапша домашняя	200	5/8/29/208	
КП27025	Каша гречневая рассыпчатая	150	5/5/21/148		КП27018	Картофельное пюре	150	4/8/36/230	
КП27019	Фрикадельки куриные с подливом овощным	90	6/6/11/122		КП27026	Котлеты куриные с соусом томатным	90	10/7/15/163	
СД27006	Компот из яблок и черноплодной рябины б/сахара	200	0/0/4/19		СД27004	Компот яблочный б/сахара	200	0/0/3/18	
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	22/25/97/686	Обед ИТОГО			730	25/29/115/808
Среда ИТОГО				31/32/158/1050	Среда ИТОГО				43/38/164/1183
Четверг					Четверг				
Завтрак					Завтрак				
КП27021	Макароны отварные с маслом	170	5/7/31/202		КП27114	Борщ с капустой и картофелем	200	3/4/15/108	
КП27022	Котлеты мясные с соусом томатным	90	8/10/25/222		КП26125	Самса детская	60	9/8/19/194	
СД27001	Чай б/сахара	200	0/0/0/1		СД27001	Чай б/сахара	200	0/0/0/1	
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	16/17/71/519	Завтрак ИТОГО			540	15/12/49/397
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		КП27025	Каша гречневая рассыпчатая	150	5/5/21/148	
КП26125	Самса детская	60	9/8/19/194		КП27019	Фрикадельки куриные с подливом овощным	90	6/6/11/122	
СД27004	Компот яблочный б/сахара	200	0/0/3/18		СД27006	Компот из яблок и черноплодной рябины б/сахара	200	0/0/4/19	
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			740	25/34/80/731	Обед ИТОГО			730	25/26/93/689
Четверг ИТОГО				41/51/151/1250	Четверг ИТОГО				40/38/142/1086
Пятница					Пятница				
Завтрак					Завтрак				
СД27007	Каша "Артек" молочная б/сахара	200	6/6/26/185		СД27009	Каша пшённая молочная жидкая б/сахара	200	8/8/31/230	
КП26125	Самса детская	60	9/8/19/194		КП27017	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/36	
СД27001	Чай б/сахара	200	0/0/0/1		СД27001	Чай б/сахара	200	0/0/0/1	
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			540	18/14/60/474	Завтрак ИТОГО			540	11/8/55/361
Обед					Обед				
КП27114	Борщ с капустой и картофелем	200	3/4/15/108		СД27003	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом б/сахара	60	1/3/3/46	
КП27068	Плов из перловой крупы с куриным фаршем	180	7/8/25/200		КП27072	Суп картофельный с вермишелью	200	3/5/23/154	

002	Компот из смеси сухофруктов б/сахара	200	1/0/20/78	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	СД27004	Компот яблочный б/сахара	200	0/0/3/18
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
Пок0011	Пастила б/с "Пастилушка" 20гр	1шт.	0/0/14/55	ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	40	3/6/17/95
Обед ИТОГО		760	17/18/106/630	Обед ИТОГО		700	18/23/82/601
Пятница ИТОГО			35/32/166/1104	Пятница ИТОГО			29/31/137/962

Среднее значение за период (Б,Ж,У,ККал) 37/38/155/1123