

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель общеобразовательного
учреждения

Директор

УТВЕРЖДАЮ:

Байбурин Р.В.

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



Категория питающихся: с 7 до 11 лет

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			
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
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	26/30/127/865	Обед ИТОГО		730	26/30/117/824
Понедельник ИТОГО			26/30/127/865	Понедельник ИТОГО			26/30/117/824
Вторник				Вторник			
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			26/30/94/729	Вторник ИТОГО			18/25/119/752
Среда				Среда			
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
ДГ27028	Компот из яблок и черноплодной рябины	200	0/0/8/32	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	22/25/101/699	Обед ИТОГО		730	25/29/130/862
Среда ИТОГО			22/25/101/699	Среда ИТОГО			25/29/130/862
Четверг				Четверг			
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
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	25/34/95/785	Обед ИТОГО		730	25/26/97/702
Четверг ИТОГО			25/34/95/785	Четверг ИТОГО			25/26/97/702
Пятница				Пятница			
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
КП27056	Печенье в ассортименте для детского питания	40	2/7/25/171	ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	40	3/6/17/95
Обед ИТОГО		700	19/25/125/784	Обед ИТОГО		700	19/27/102/712
Пятница ИТОГО			19/25/125/784	Пятница ИТОГО			19/27/102/712

Среднее значение за период (Б,Ж,У,ККал) 23/28/111/771