

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			
Завтрак				Завтрак			
КП27004	Каша "Дружба" молочная	150	9/12/34/280	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 белокочанной 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	12/12/76/461	Завтрак ИТОГО		510	16/20/56/492
Понедельник ИТОГО			12/12/76/461	Понедельник ИТОГО			16/20/56/492
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
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
				КП27056	Печенье в ассортименте для детского питания	40	2/7/25/171
Завтрак ИТОГО		510	14/14/73/501	Завтрак ИТОГО		530	20/19/82/601
Вторник ИТОГО			14/14/73/501	Вторник ИТОГО			20/19/82/601
Среда				Среда			
Завтрак				Завтрак			
КП27020	Каша рисовая молочная	200	7/10/29/234	КП27004	Каша "Дружба" молочная	170	10/14/39/318
КП26129	Слойка с творогом	60	11/17/33/331	КП27028	Сырники из творога с яблочным соусом	90	10/3/17/136
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		540	21/27/83/684	Завтрак ИТОГО		510	23/17/77/573
Среда ИТОГО			21/27/83/684	Среда ИТОГО			23/17/77/573
Четверг				Четверг			
Завтрак				Завтрак			
КП27021	Макароны отварные с маслом	170	5/7/31/202	КП27021	Макароны отварные с маслом	170	5/7/31/202
КП27022	Котлеты мясные с соусом томатным	90	8/10/25/222	КП27022	Котлеты мясные с соусом томатным	90	8/10/25/222
КП27023	Чай витаминизированный "Витошка"	200	0/0/10/40	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	16/17/81/558	Завтрак ИТОГО		510	16/17/77/543
Четверг ИТОГО			16/17/81/558	Четверг ИТОГО			16/17/77/543
Пятница				Пятница			
Завтрак				Завтрак			
КП27002	Каша "Артек" молочная	150	5/5/23/152	КП27031	Каша пшённая молочная жидкая	200	8/9/28/225
КП27017	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/36	КП26124	Слойка с фруктовой начинкой	60	4/14/44/316

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	50	4/1/19/118	65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	50	4/1/19/118
КП27056	Печенье в ассортименте для детского питания	40	2/7/25/171				
Завтрак ИТОГО		590	12/14/90/552	Завтрак ИТОГО		590	18/26/103/729
Пятница ИТОГО			12/14/90/552	Пятница ИТОГО			18/26/103/729

Среднее значение за период (Б,Ж,У,ККал) 19/21/89/637

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель общеобразовательного учреждения

Директор

УТВЕРЖДАЮ:

Байбурин Р.В.

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

Категория питающихся с 12 лет и старше
Сезон Осень-Зима

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищ. цен-сть (Б,Ж,У,ККал)	№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищ. цен-сть (Б,Ж,У,ККал)
1-я неделя				2-я неделя			
Понедельник				Понедельник			
Завтрак				Завтрак			
КП27004	Каша "Дружба" молочная	200	12/16/46/374	КП27024	Плов из рисовой крупы с куриным фаршем	200	10/11/26/243
КП27011	Чай с сахаром	200	0/0/6/25	КП27108	Салат из белокачанной капусты с растительным маслом	100	4/11/13/171
КП27118	Бутерброд с повидлом(50/10)	60	3/0/32/144	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	50	4/1/19/118
Завтрак ИТОГО		560	15/16/93/579	Завтрак ИТОГО		550	18/23/64/557
Понедельник ИТОГО			15/16/93/579	Понедельник ИТОГО			18/23/64/557
Вторник				Вторник			
Завтрак				Завтрак			
КП27018	Картофельное пюре	200	6/10/48/306	КП27025	Каша гречневая рассыпчатая	180	6/6/25/178
КП27073	Фрикадельки куриные с подливом овощным	100	7/7/12/135	КП27078	Котлеты куриные с соусом томатным	100	11/8/17/181
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	50	4/1/19/118	65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	50	4/1/19/118
				КП27056	Печенье в ассортименте для детского питания	40	2/7/25/171
Завтрак ИТОГО		550	17/18/85/584	Завтрак ИТОГО		570	23/22/92/673
Вторник ИТОГО			17/18/85/584	Вторник ИТОГО			23/22/92/673
Среда				Среда			
Завтрак				Завтрак			
КП27020	Каша рисовая молочная	240	8/12/35/281	КП27004	Каша "Дружба" молочная	210	13/17/48/393
КП26129	Слойка с творогом	60	11/17/33/331	КП27028	Сырники из творога с яблочным соусом	90	10/3/17/136
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	50	4/1/19/118	65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	50	4/1/19/118
Завтрак ИТОГО		590	23/30/93/755	Завтрак ИТОГО		560	27/21/90/672
Среда ИТОГО			23/30/93/755	Среда ИТОГО			27/21/90/672
Четверг				Четверг			
Завтрак				Завтрак			
КП27021	Макароны отварные с маслом	200	5/8/36/238	КП27021	Макароны отварные с маслом	200	5/8/36/238
КП27074	Котлеты мясные с соусом томатным	100	9/11/28/246	КП27074	Котлеты мясные с соусом томатным	100	9/11/28/246
КП27023	Чай витаминизированный "Витошка"	200	0/0/10/40	КП27011	Чай с сахаром	200	0/0/6/25
65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	50	4/1/19/118	65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	50	4/1/19/118
Завтрак ИТОГО		550	18/20/93/642	Завтрак ИТОГО		550	18/20/89/627
Четверг ИТОГО			18/20/93/642	Четверг ИТОГО			18/20/89/627
Пятница				Пятница			
Завтрак				Завтрак			
КП27002	Каша "Артек" молочная	200	6/6/31/202	КП27031	Каша пшённая молочная жидкая	240	10/11/34/270
КП27017	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/36	КП26124	Слойка с фруктовой начинкой	60	4/14/44/316

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
КП27046	Печенье в ассортименте для детского питания	40	2/7/25/171				
Завтрак ИТОГО		530	10/12/78/478	Завтрак ИТОГО		540	15/23/93/660
Пятница ИТОГО			10/12/78/478	Пятница ИТОГО			15/23/93/660

Среднее значение за период (Б,Ж,У,ККал) 16/18/78/555