

Руководитель образовательного учреждения

Директор

УТВЕРЖДАЮ:

Байбурин Р.В.

СОГЛАСОВАНО:

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

Категория питающихся: с 12 лет и старше

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	250	9/10/19/200	КП27069	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	9/10/19/204
КП27021	Макароны отварные с маслом	180	5/7/32/214	КП27021	Макароны отварные с маслом	180	5/7/32/214
КП27074	Котлеты мясные с соусом томатным	100	9/11/28/246	КП27074	Котлеты мясные с соусом томатным	100	9/11/28/246
КП27075	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/116	КП27076	Компот яблочный	200	0/0/18/72
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
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	50	4/7/21/118	ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	50	4/7/21/118
Обед ИТОГО		830	32/36/147/1012	Обед ИТОГО		830	31/36/137/972
Понедельник ИТОГО			32/36/147/1012	Понедельник ИТОГО			31/36/137/972
Вторник				Вторник			
Обед				Обед			
КП27108	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	100	4/11/13/171	КП27077	Салат из моркови на растительном масле (морковь,сахар)	100	4/7/22/162
КП27015	Суп картофельный с горохом	250	12/10/19/214	КП27115	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4/10/28/214
КП27024	Плов из рисовой крупы с куриным фаршем	180	9/10/23/219	КП27068	Плов из перловой крупы с куриным фаршем	180	7/8/25/200
КП27076	Компот яблочный	200	0/0/18/72	КП27075	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/116
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
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	50	4/7/21/118	ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	50	4/7/21/118
Обед ИТОГО		830	33/39/113/912	Обед ИТОГО		830	24/33/143/928
Вторник ИТОГО			33/39/113/912	Вторник ИТОГО			24/33/143/928
Среда				Среда			
Обед				Обед			
КП27065	Суп-лапша домашняя	250	6/10/36/260	КП27065	Суп-лапша домашняя	250	6/10/36/260
КП27025	Каша гречневая рассыпчатая	180	6/6/25/178	КП27018	Картофельное пюре	180	5/9/43/275
КП27073	Фрикадельки куриные с подливом овощным	100	7/7/12/135	КП27078	Котлеты куриные с соусом томатным	100	11/8/17/181
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 (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
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	50	4/7/21/118	ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	50	4/7/21/118
Обед ИТОГО		830	27/31/121/841	Обед ИТОГО		830	30/35/154/1024
Среда ИТОГО			27/31/121/841	Среда ИТОГО			30/35/154/1024
Четверг				Четверг			
Обед				Обед			
КП27066	Уха по-царски	250	5/10/9/152	КП27071	Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	10/11/32/264
КП27067	Рагу из овощей	190	8/14/23/247	КП27025	Каша гречневая рассыпчатая	180	6/6/25/178



КП26125	Самса детская	60	9/8/19/194	КП27073	Фрикадельки куриные с подливом овощным	100	7/7/12/135
КП27076	Компот яблочный	200	0/0/18/72	ДГ27028	Компот из яблок и черноплодной рябины	200	0/0/8/32
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
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	50	4/7/21/118	ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	50	4/7/21/118
Обед ИТОГО		840	30/40/109/901	Обед ИТОГО		830	31/32/117/845
Четверг ИТОГО			30/40/109/901	Четверг ИТОГО			31/32/117/845
Пятница				Пятница			
Обед				Обед			
КП27114	Борщ с капустой и картофелем	250	3/5/19/135	КП27108	Салат из белокачанной капусты с растительным маслом	100	4/11/13/171
КП27068	Плов из перловой крупы с куриным фаршем	210	8/9/29/233	КП27072	Суп картофельный с вермишелью	250	4/7/29/192
КП27075	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/116	КП27024	Плов из рисовой крупы с куриным фаршем	180	9/10/23/219
65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	50	4/1/19/118	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	50	4/7/21/118	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	ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	50	4/7/21/118
Обед ИТОГО		800	22/29/141/891	Обед ИТОГО		830	25/36/123/890
Пятница ИТОГО			22/29/141/891	Пятница ИТОГО			25/36/123/890
Среднее значение за период (Б,Ж,У,ККал)				Среднее значение за период (Б,Ж,У,ККал)			
28/35/130/922				28/35/130/922			

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 (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	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 (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		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 яблос 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	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 овощным соусом с подливом	90	6/6/11/122
КП27076	Компот яблочный	200	0/0/18/72	ДГ27028	Компот из яблок и 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 Обед				Пятница 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			