

СОГЛАСОВАНО:

Директор
И.И.И.И.И.
2 сентября 2024 г.
М.П. И.И.И.И.И.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор АУ "Комбинат питания"
М.Б. Дудукина
2024 г.
М.П. И.И.И.И.И.

Примерное 12-ти дневное меню для школьного питания обучающихся

№ рецептуры	Присм пищи, наименование	Вс Суммарны блюда / блюда и объем	От 7 до 11 лет				От 12 лет и старше														
			Энергет ческая ценность	Пищевые вещества (г)	У	Ж	Б	Вс Суммарны блюда / блюда и объем	У	Ж	Б										
												(ккал)	Пищевые вещества (г)	У	Ж	Б					
																	Энергет ческая ценность	Пищевые вещества (г)	У	Ж	Б
Энергетическая ценность	Пищевые вещества (г)	У	Ж	Б	Вс Суммарны блюда / блюда и объем	У	Ж	Б													

171	Каши гречневая рассычатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	180	10,32	7,31	46,37	392,50
260	Гуляш из филе птицы	80	14	16,14	13,45	258,54	100	17,5	20,18	16,81	332,18
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15	60	200	0,1	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	30	3,20	0,50	16,80	84,80	60,00	6,40	1,00	33,60	169,60
	Творог мягкий в промышленной упаковке	125	9	7,8	15,6	162	50	3,5	9	33,5	230
	Печенье										
	ИТОГО:	585,00	34,90	30,55	99,49	809,09	590,00	37,82	37,51	145,28	984,28
ОБЕД											
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,74	0,06	6,89	49,02	100	1,4	4,6	10,3	88
101	Суп с рисом и рыбными консервами	280	7,40	3,40	20,60	143,00	280	7,40	3,40	20,60	143,00
269 / 331	Виточки с соусом	150	14,75	15,3	22,15	284,5	150	14,75	15,3	22,15	284,5
309	Макрроны из муки отварные	150	5,46	5,49	30,46	195,71	180	6,55	6,59	36,55	234,85
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6	200	0,08	0	21,82	87,6
	Хлеб ржанно-пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00	60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:	900,00	32,51	24,97	131,44	888,83	970,00	34,26	30,61	140,94	966,95
ОБЕД 2 ВАРИАНТ											
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	4,6	10,3	88	100	1,4	4,6	10,3	88
101	Суп с рисом и рыбными консервами	280	7,40	3,40	20,60	143,00	280	7,40	3,40	20,60	143,00
269 / 331	Виточки с соусом	150	14,75	15,3	22,15	284,5	150	14,75	15,3	22,15	284,5
304	Рис отварной	180	4,52	7,33	49,68	282,78	180	4,52	7,33	49,68	282,78
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6	200	0,08	0	21,82	87,6
	Хлеб ржанно-пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00	60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:	970,00	32,23	31,35	154,07	1014,88	970,00	32,23	31,35	154,07	1014,88
ПОЛДНИК											
389	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	101,6	200	1	0	24,4	101,6

[illegible]

47	Салат из крашеной капусты	60	0,96	3	6,6	57	100	1,6	5	110	95
82	Борщ с птицей и сметаной	285	9,6	5,04	4,9	188	285	9,6	5,04	4,9	188
304	Рис отварной	150	3,77	6,11	7,45	235,65	180	4,52	7,33	8,94	282,78
260	Тушиш из говядины	90	13,86	5,76	3,33	120,60	100	15,40	6,40	3,70	134,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6	200	0,08	0	21,82	87,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00	60	4,08	0,72	29,52	129,00
	Итого:	845	32,35	20,63	73,62	817,85	925	35,28	24,49	178,88	916,38

ОБЕД

	Итого:	627	30,97	41,27	124,16	1040,80	630	30,77	41,27	123,16	1039,80
	Хлеб пшеничный	30	3,20	0,50	16,80	84,80	30	3,20	0,50	16,80	84,80
	Комптерское изделие в потребительской упаковке	35	4,00	4,90	27,20	208,00	35	4,00	4,90	27,20	208,00
277	Чай с сахаром и лимонном соусом	207	0,2	0	16	65	205		0	15	64
278	Тфетели из говядины с отварными	150	9,49	21,97	15,83	304,09	150	9,49	21,97	15,83	304,09
309	Макаронные изделия	150	5,46	5,49	30,46	195,71	150	5,46	5,49	30,46	195,71
	Сыр	20	6,02	7,40	0,07	90,80	25	6,02	7,40	0,07	90,80
	Батон нарезной	35	2,60	1,01	17,80	92,40	35	2,60	1,01	17,80	92,40
	Бутерброд с сыром	35 /20					35 /25				

ЗАВТРАК

	Итого:	330,00	4,7	6,52	43	210					
	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15	60					
	Погур молочный в потребительской упаковке	100	2,70	0,10	16,00	75,00					
	Печенье	30	1,9	6,4	12	75					

ПОЛДНИК

	Итого:						930,00	31,61	30,99	111,65	812,60
	Хлеб ржано-пшеничный					60	4,08	0,72	29,52		129,00
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15	200	0,1	0,02	15	60	
139	Капуста тушеная				180	180	3,60	6,48	19,08		149,40
234	Котлета из трески с маслом				105	105	13,15	14,5	11,55		228,5
101 /105	Суп картофельный с рисом и макаронами				285	285	9,28	6,67	27,9		182,7
67	Винегрет овощной				100	100	1,40	2,60	8,60		63,00

ОБЕД 2 ВАРШАВ

	Итого:	860,00	40,44	30,00	122,49	880,86	930,00	43,59	32,34	132,60	954,63
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00	60	4,08	0,72	29,52	129,00
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15	60	200	0,1	0,02	15	60
131	Гороховое пюре	150	12,99	6,53	33,36	242,86	180	15,58	7,83	40,03	291,43
234	Котлета из трески с маслом	105	13,15	14,5	11,55	228,5	105	13,15	14,5	11,55	228,5
101 /105	Суп картофельный с рисом и макаронами	285	9,28	6,67	27,9	182,7	285	9,28	6,67	27,9	182,7
67	Винегрет овощной	60	0,84	1,56	5,16	37,80	100	1,40	2,60	8,60	63,00

ОБЕД

	Итого:	590,00	37,68	37,78	158,44	1124,60	590,00	37,68	37,78	158,44	1124,60
	Итого:	60	3,4	3	45,8	217	60	3,4	3	45,8	217

376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15	60	200	0,1	0,02	15	60
	Сок фруитовый в подобретельской упаковке	200	0	0	24,4	101	200	0	0	24,4	101
143	Пару из овощей с птицей	200	14,3	14,8	15,8	254	200	14,3	14,8	15,8	254

ЗАВТРАК

День шестой (суббота 1)

ИТОГО:	305	9,31	9,31	45,02	300,45						
Чай с сахаром	215	0,1	0,02	15	60						
Варен	35	1,93	2,28	12,22	73,85						
Сыр	20	4,68	6	0	74,2						
Батон Нарзной	35	2,60	1,01	17,80	92,40						
Бутерброд с сыром	35 / 20										

ПОЛДНИК

ИТОГО:	765,00	33,52	18,98	102,21	726,80	840,00	37,42	25,10	109,62	790,88	
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00	60	4,08	0,72	29,52	129,00	
Сок фруитовый	200	0	0	24,4	101	200	0	0	24,4	101	
Жаркое по-домашнему	150	14,70	6,90	18,00	191,00	180	17,64	8,28	21,60	214,88	
Суп с горохом с птицей и гречкой	295	14	11,3	23,4	253	300	14,3	11,5	23,8	258	
Салат из белокочанной капусты	60	0,74	0,06	6,89	52,8	100	1,4	4,6	10,3	88	

ОБЕД

ИТОГО:	675,00	21,20	28,91	107,10	794,20	675,00	21,20	28,91	107,10	794,20	
Фрукт	200	0,8	0,6	10,3	94	200	0,8	0,6	10,3	94	
Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8	30	3,2	0,5	16,8	84,8	
Каша с молоком	200	4,9	5	32,5	190	200	4,9	5	32,5	190	
Мясо вареное	40	5,1	5,1	4,6	63	40	5,1	5,1	4,6	63	
Каша вязкая молочная с маслом	160	4,5	8,5	25	195	160	4,5	8,5	25	195	
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	10	0,1	8,2	0,1	75	
Батон Нарзной	35	2,60	1,01	17,80	92,40	35	2,60	1,01	17,80	92,40	
Бутерброд с маслом	35 / 10					35 / 10					

ЗАВТРАК

День пятый (пятница 1)

ИТОГО:	300	7	18	91,4	561						
Печенье	100	7	18	67	460						
Сок фруитовый	200	0	0	24,4	101						

ПОЛДНИК

ИТОГО:						925	41,08	24,47	216,31	926,1	
Хлеб ржано-пшеничный						60	4,08	0,72	29,52	129,00	
Компот из смеси сухофруктов						200	0,08	0	21,82	87,6	
Льняш из говядины						100	15,40	6,40	3,70	134,00	
Каша гречневая расквашенная						180	10,32	7,31	46,37	292,50	
Борщ с птицей и сметаной						285	9,6	5,04	4,9	188	
Салат из квашеной капусты						100	1,6	5	110	95	

ОБЕД 2 ВАРНАНТ

47	Смат из кашеной	60	0,96	3	6,6	57	100	1,6	5	11	95
----	-----------------	----	------	---	-----	----	-----	-----	---	----	----

ОБЕД											
309	Максимальные изюмные	150	5,46	5,49	30,46	195,71	150	5,46	5,49	30,46	195,71
290/31	Беро пшеницы тушенное с	150	28,50	21,00	24,88	409,10	150	16,75	23,78	24,88	409,10
379	Кофейный напиток с	200	3,6	2,7	28,3	152	200	3,6	2,7	28,3	152
	молоком	30	3,2	0,5	16,8	84,8	60	6,4	1	33,6	169,6
	Хлеб пшеничный	35	2,45	6,3	23,45	161	35	2,45	6,3	23,45	161
	Печенье	565,00	43,21	35,99	123,89	1002,61	595,00	34,66	39,27	140,69	1087,41
	Итого:										

ЗАВТРАК											
День пятый (срда 2)											
382	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190					
	вафли	100	5,5	6,5	34,9	211					
	Итого:	300	10,4	11,5	67,4	401					

ПОЛДНИК											
67	Винегрет овощной					100	1,40	2,60	8,60	63,00	
111	Суп картофельный с					275	12,10	10,30	22,70	220,00	
	птицей										
278	Тефтели из говядины с					150	9,49	21,97	15,83	304,09	
	соусом										
171	Каша гречневая					180	10,32	7,31	46,37	292,50	
	рассыпчатая										
349	Компот из смеси					200	0,08	0	21,82	87,6	
	сухофруктов										
	Хлеб ржано-пшеничный					60	4,08	0,72	29,52	129,00	
	Итого:					965,00	37,47	42,90	144,84	1096,19	

ОБЕД 2 ВПЯННТ											
67	Винегрет овощной	60	0,84	1,56	5,16	37,8	100	1,40	2,60	8,60	63,00
111	Суп картофельный с	275	12,10	10,30	22,70	220,00	275	12,10	10,30	22,70	220,00
	птицей										
278	Тефтели из говядины с	150	9,49	21,97	15,83	304,09	150	9,49	21,97	15,83	304,09
	соусом										
128	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,30	180	3,67	5,76	24,53	164,76
	сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6	200	0,08	0	21,82	87,6
349	Компот из смеси										
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00	60	4,08	0,72	29,52	129,00
	Итого:	895,00	29,65	39,35	115,47	915,79	965,00	30,82	41,35	123,00	968,45

ОБЕД											
2	Бутерброд с сыром	55	2,6	2,6	27,4	123	55	2,6	2,6	27,4	123
173	Каша молочная	160	7,70	13,50	41,30	318,00	160	7,70	13,50	41,30	318,00
	"Геркулес" с маслом										
210	Омлет натертый с	68	5,8	10,7	6,5	146	68	5,8	10,7	6,5	146
	маслом и зеленью										
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15	60	200	0,1	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8	30	3,2	0,5	16,8	84,8
	Фрукт	200	0,8	0,6	10,3	94	200	0,8	0,6	10,3	94
	Итого:	713,00	20,20	27,92	117,30	825,80	713,00	20,20	27,92	117,30	825,80

ЗАВТРАК											
День восьмой (вторник 2)											
	Итого:	300	6,6	5	100,7	463,6					

232	Икра свекольная	132,00	100	2,30	6,80	15,40	132,00
101	Суп картофельный с рисом и мясными приправами	182,7	285	9,28	6,67	27,9	182,7
232	Рыба, запеченная в сметанном соусе	184,4	100	7	12	25	184,4
ОБЕД 2 ВАРИАНТ							

ИТОГО:	845	24,26	27,09	121,77	754,2	925	26,43	31,97	137,35	852,86
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00	60	4,08	0,72	29,52	129,00
Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15	60	200	0,1	0,02	15	60
Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,30	180	3,67	5,76	24,53	164,76
Рыба, запеченная в сметанном соусе	90	6,3	10,8	22,5	166	100	7	12	25	184,4
Суп картофельный с рисом и мясными приправами	285	9,28	6,67	27,9	182,7	285	9,28	6,67	27,9	182,7
Икра свекольная	60	1,44	4,08	6,41	79,2	100	2,30	6,80	15,40	132,00
ОБЕД										

ИТОГО:	767,00	31,70	44,80	146,20	1119,80	567,00	31,70	44,80	121,80	1018,80
Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8	30	3,2	0,5	16,8	84,8
Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24,4	101					
Вафли	30	3,00	13,00	29,00	238,00	30	3,00	13,00	29,00	238,00
Чай с сахаром и лимоном	207	0,20	0,00	16,00	65,00	207	0,20	0,00	16,00	65,00
Запеканка из творога с сухим молоком	140	21	22,3	33	423	140	21	22,3	33	423
Каша "Дружба"	160	4,3	9	27	208	160	4,3	9	27	208
ЗАВТРАК										

ИТОГО:	330,00	4,7	6,52	43	245					
Печенье	30	1,9	6,4	12	110					
Порт молочный в потребительской упаковке	100	2,70	0,10	16,00	75,00					
Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15	60					
ПОЛДНИК										

ИТОГО:						945	41,08	38,91	253,62	1124,65
Хлеб ржано-пшеничный						60	4,08	0,72	29,52	129,00
Кисель	360					200	0,1	0	32	128,3
Макаронные изделия	309					180	6,55	6,59	36,55	234,85
Виточки с соусом	268					130	14,75	15,3	22,15	284,5
Суп картофельный с горохом и говядиной	102					275	14	11,3	23,4	253
Салат из квашеной капусты	47					100	1,6	5	110	95
ОБЕД 2 ВАРИАНТ										

ИТОГО:	895	40,49	32,72	163,37	1086,8	930	45,15	39,83	164,84	1187,3
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00	60	4,08	0,72	29,52	129,00
Кисель	200	0,1	0	32	128,3	200	0,1	0	32	128,3
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,60	2,40	49,70	235,00	180	10,32	7,31	46,37	292,50
Виточки с соусом	130	14,75	15,3	22,15	284,5	130	14,75	15,3	22,15	284,5
Суп с горохом с пшеном и грибами	295	14	11,3	23,4	253	300	14,3	11,5	23,8	258

[illegible]