СОГЛАСОВАНО:

Руководитель общеобразовательного учреждения

УТВЕРЖДАЮ:

Директор 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			
Обед				Обед			
КП27064	Рассольник овощной	250	9/10/19/200	КП27069	Суп картофельный с бобовыми и гренками	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 (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
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	50	4/7/21/118	ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)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 белокачанной 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 (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
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	50	4/7/21/118	ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)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 (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
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	50	4/7/21/118	ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)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) 28/35/130/922