

Примерное меню по ООО "Комбинат школьного питания"
для питания учащихся в общеобразовательных школах



неделя	Дни недели	Школ. завтрак 71,47 (7-11 лет) Орск экс.	Цена	Выход	Бел	Жир				
неделя	1	Каша молочная "дружба" с маслом сливочным	22,43	205	6,78	6,28				
		Горячий бутерброд с сыром и маслом сливочным	29,55	55	6,1	10,13				
		Яйцо вареное вкрутую	14,85	45	5,36	4,5	0,27	63,63		
		Чай с лимоном	4,64	208	0,28	0	15,3	58,68		
		ИТОГО	71,47	513	18,52	20,91	69,03	536,60		
неделя	2	Запеканка из творога со сгущенным молоком	37,05	70	12,6	5,95	15,49	166,07		
		Макаронны отварные с сыром и маслом	14,28	100	5,65	4,37	19,1	138,49		
		Чай с сахаром	1,73	200	0,09	0,02	15,03	57,19		
		Хлеб пшеничный из муки в/с	1,91	30	2,28	0,27	14,52	69,6		
		Фрукты мытые поштучно	16,50	100	0,4	0,4	9,8	44,4		
		ИТОГО	71,47	500	21,0	11,01	73,94	475,75		
		Бройлерный цыпленок тушеный в соусе	53,73	125	19,59	22,84	3,26	294,88		
неделя	3	Каша рассыпчатая гречневая	10,68	150	8,21	5,36	36,07	225,42		
		Чай с лимоном	5,33	210	0,27	0,06	15,3	62,8		
		Хлеб пшеничный из муки в/с	1,73	30	2,28	0,27	14,52	69,6		
		ИТОГО	71,47	515	30,35	28,53	69,15	652,70		
		Вареники с картофелем из п/ф с маслом	37,51	164	7,46	8,13	44,68	287,67		
неделя	4	Сыр порциями	9,15	10	2,63	2,66	0	34,46		
		Чай с сахаром	1,81	200	0,09	0,02	12,01	48,61		
		Батон нарезной	3,33	32	2,46	0,26	16,06	77,7		
		Яблоко	19,67	120	0,5	0	13,56	55,2		
		ИТОГО	71,47	526	13,14	11,07	86,31	503,64		
		Котлеты мясо-картофельные "по-хлыновски"	38,33	50	7,65	11,31	4,06	146,31		
		Соус томатный	3,01	30	0,21	1,2	1,47	17,36		
неделя	5	Макаронны отварные	10,47	150	7,1	3,91	32,81	187,78		
		Чай с замороженными ягодами и сахаром	6,00	200	0,28	0,09	10,7	44,68		
		Хлеб пшеничный из муки в/с	2,82	40	3,04	0,36	19,36	92,8		
		Пирожное	10,84	30	1,35	4,8	19,5	126		
		ИТОГО	71,47	500	19,63	21,67	87,90	614,93		
		неделя	1	сливочным	22,63	205	7,74	7,1	34,25	231,87
				Яйцо вареное вкрутую	14,85	45	5,36	4,5	0,27	63,63
Чай с сахаром	1,80			200	0,09	0,02	12,01	48,61		
Батон нарезной	3,65			35	1,5	1,05	17,77	65,6		
Печенье	5,54			33	3	4,3	28	158		
Яблоко	23,00			140	0,5	0	10,3	64,4		
ИТОГО	71,47			658	18,19	17,0	102,60	632,11		
неделя	2		Пельмени с курицей	43,26	150	15,2	7,6	33,12	262,2	
			Масло сливочное на полив	2,54	2	0,02	1,3	0,02	11,64	
			Чай с сахаром	1,73	200	0,09	0,02	12,01	48,61	
			Хлеб пшеничный из муки в/с	1,62	25	1,9	0,23	12,1	58	
			Яблоко	16,50	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
			Вафли	5,82	24	1,2	5,52	16,08	120	
			ИТОГО	71,47	501	18,8	15,1	83,13	544,9	
неделя	3		Салат из белокочанной капусты	8,59	60	0,89	3,05	5,52	55	
			Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят	28,78	50	8,73	4,6	8,4	108,79	
			Картофельное пюре	26,71	150	3,1	4,21	20,06	129,9	
			Чай с лимоном	3,30	205	0,23	0,05	10,18	42,08	
			Хлеб пшеничный из муки в/с	2,22	35	2,66	0,32	16,94	81,20	
			Печенье	1,87	11	0,88	2,42	7,7	59,4	
			ИТОГО	71,47	511	16,49	14,65	68,80	476	
неделя	4	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	22,78	205	4,85	5,68	30,49	192,41		
		Блинчики	19,51	64	2,25	3,84	15,69	108,21		
		Сок фруктовый	14,19	200	1	0,2	20,4	92		
		Батон нарезной	4,15	40	1,67	1,2	20,3	75		
		Пирожное	10,84	30	1,35	4,8	19,5	126		
		ИТОГО	71,47	539	11,12	15,72	106,38	593,62		
		неделя	5	Яблоко	22,28	135	0,62	0	9,94	59,4
Гуляш	28,84			50	6,09	14,7	1,9	161,12		
Макаронны отварные	10,47			150	7,1	3,91	32,81	187,78		
Чай с замороженными ягодами и сахаром	6,03			200	0,28	0,09	10,7	44,68		
Хлеб пшеничный из муки в/с	1,91			30	2,28	0,27	14,52	69,6		
Печенье	1,94			11	0,88	2,42	7,7	59,4		
ИТОГО	71,47			576	17,25	21	77,57	582,0		
Итого за 10 дней				5997	203	194	927	6245		
среднее в день				599,7	20,271	19,396	92,741	624,466		
Суточная норма по СанПиНу					77	79	335	2350		
% от суточной нормы					26%	25%	28%	27%		