

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



едедя	Дни недели	Школ.завтрак 80,00+12,60 (с 12 лет) Орск экс.	Цена	Выход	Бел	Жир	Угл	Кал	
1 неделя	1	Каша молочная "дружба" с маслом сливочным	25,18	255	8,47	6,3	20,7	84,88	
		Горячий бутерброд с сыром и маслом сливочным	19,61	55	5,39	6,69	2,6	64,88	
		Яйцо вареное вкрутую	14,85	45	5,36	4,5	0,27	63,63	
		Чай с лимоном	4,00	206	0,24	0	15,19	62,27	
		Пирожное	10,84	30	1,35	4,8	19,5	126	
		Яблоко	18,12	110	0,5	0	13,56	55,2	
		ИТОГО	92,60	701	21,31	22,3	116,95	760,59	
	2	Фрукты мытые поштучно	24,75	150	0,6	0,6	14,7	66,6	
		Запеканка из творога со сгущенным молоком	47,55	90	16,06	7,79	20,57	216,83	
		Макароны отварные с сыром и маслом	14,35	100	5,65	4,37	19,1	138,49	
		Чай с сахаром	1,81	200	0,09	0,02	12,01	48,61	
		Батон нарезной	4,14	40	1,67	1,2	20,3	75	
		ИТОГО	92,60	580	24,1	14,0	86,7	545,5	
		3	Икра из кабачков	15,67	60	1,14	4,2	4,2	64
	Бройлерный цыпленок тушеный в соусе		53,73	125	19,59	22,84	3,26	294,88	
	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		2,07	30	2,28	0,27	14,52	69,6	
	Печенье		5,12	30	2,1	6	19,2	141	
	ИТОГО		92,60	605	33,59	38,7	92,6	858	
	4	Вареники с картофелем из п/ф с маслом	48,42	205	9,34	11,07	55,87	367,85	
		Сыр порциями	18,31	20	4,6	9	0	72,6	
		Чай с сахаром	1,81	200	0,09	0,02	12,01	48,61	
		Батон нарезной	3,43	35	1,5	1,05	17,77	65,6	
		Яблоко	20,63	125	0,5	0	14,13	57,6	
ИТОГО		92,60	585	16,03	21,14	99,78	612,26		
5	Икра морковная	12,19	60	1,04	4,3	5,77	65,83		
	Котлеты мясо-картофельные "по-хлыновски"	46,59	60	9,52	15,86	3,76	194,9		
	Соус томатный	3,01	30	0,21	1,2	1,47	17,36		
	Макароны отварные	11,15	160	7,45	4,17	34,99	200,30		
	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		
	ИТОГО	92,60	580	22,89	30,8	95,55	741,87		
2 неделя	1	Каша молочная пшеничная вязкая с маслом сливочным	26,78	255	9,68	8,09	42,81	282,82	
		Блинчики	19,51	64	2,25	3,84	15,69	108,21	
		Яйцо вареное вкрутую	14,85	45	5,36	4,5	0,27	63,63	
		Чай с лимоном	3,85	205	0,23	0,05	15,17	62,04	
		Батон нарезной	4,51	40	1,67	1,2	20,3	75	
		Фрукты мытые поштучно	23,10	140	0,56	0,56	13,72	62,16	
		ИТОГО	92,60	749	19,75	18,24	107,96	653,86	
	2	Пельмени с курицей	51,92	180	18,24	9,12	39,74	314,64	
		Масло сливочное на полив	3,81	3	0,04	2,18	0,03	19,8	
		Чай с сахаром	1,73	200	0,09	0,02	12,01	48,61	
		Хлеб пшеничный из муки в/с	2,88	30	2,43	0,29	15,49	76,16	
		Фрукты мытые поштучно	21,45	130	0,52	0,52	12,74	57,72	
		Пирожное	10,81	30	1,35	4,8	19,5	126	
		ИТОГО	92,60	573	22,67	16,93	99,51	642,93	
	3	Салат из белокочанной капусты	10,04	70	1,04	3,57	6,44	61,89	
		Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят	34,78	60	10,49	5,52	10,1	130,55	
		Картофельное пюре	26,71	150	3,1	4,21	20,06	129,9	
		Сок фруктовый	14,19	200	1	0,2	20,4	92	
		Хлеб пшеничный из муки в/с	3,08	35	2,66	0,32	16,94	81,2	
		Печенье	3,80	22	1,54	4,4	14,1	103,4	
		ИТОГО	92,60	537	19,83	18,22	88,04	598,94	
	4	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	26,59	255	6,06	6,3	38,07	233,14	
		Блинчики	19,51	64	2,25	3,84	15,69	108,21	
		Чай с лимоном	4,79	210	0,27	0,06	15,3	62,8	
		Батон нарезной	4,80	40	1,67	1,2	20,3	75	
		Фрукты мытые поштучно	26,06	160	0,64	0,64	15,68	71	
		Пирожное	10,85	30	1,35	4,8	19,5	126	
		ИТОГО	92,60	759	12,24	16,8	124,54	676,15	
	5	Гуляш	46,07	80	9,37	16,06	3,82	211,4	
		Макароны отварные	12,56	180	8,15	4,69	39,37	225,34	
		Чай с замороженными ягодами и сахаром	6,03	200	0,28	0,09	10,7	44,68	
		Хлеб пшеничный из муки в/с	3,19	35	2,66	0,32	16,94	81,2	
		Фрукты мытые поштучно	24,75	150	0,6	0,6	14,7	66,6	
		ИТОГО	92,60	645	21,06	21,76	85,53	629,2	
		Итого за 10 дней				6314	213	219	997
	среднее в день				631,4	21,344	21,891	99,709	671,905
	Суточная норма по СанПиНу					90,00	92,00	383,00	2720,00
	% от суточной нормы					24%	24%	26%	25%