

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

неделя	день недели	Школ.завтрак 71,55 (7-11 лет) Гай экспертиза	Выход	Бел.	Жир.	ШКОЛЬНОГО	
						Угл.	Ккал.
1 неделя	1	Каша молочная "дружба" с маслом сливочным	205	6,8	6,3	38,3	236,8
		Горячий бутерброд с сыром и маслом сливочным	50	6,1	10,1	15,2	170,5
		Яйцо вареное вкрутую	45	5,4	4,5	0,3	63,6
		Чай с лимоном	207	0,3	0,0	15,0	56,7
		ИТОГО	507,00	18,5	20,9	68,7	534,6
	2	Запеканка из творога со сгущенным молоком	70	12,6	6,0	15,5	166,1
		Макароны отварные с сыром и маслом	100	5,7	4,4	19,1	138,5
		Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	57,2
		Хлеб пшеничный из муки в/с	30	2,3	0,3	14,5	69,6
		Фрукты мытые поштучно	100	0,4	0,4	9,8	44,4
		ИТОГО	500	21,0	11,0	73,9	475,8
	3	Бройлерный цыпленок тушеный в соусе	125	19,6	22,8	3,3	294,9
		Каша рассыпчатая гречневая	150	8,2	5,4	36,1	225,4
		Чай с лимоном	210	0,3	0,1	15,3	62,8
		Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,9	0,2	12,1	58,0
		ИТОГО	510	30,0	28,5	66,7	641,1
	4	Вареники с картофелем из п/ф с маслом	164	7,5	8,1	44,7	287,7
		Сыр порциями	10	2,6	2,7	0,0	34,5
		Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,0	48,6
		Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	79,5
		Яблоко	120	0,5	0,0	13,6	55,2
		ИТОГО	524	12,9	11,7	85,7	505,4
	5	Котлеты мясо-картофельные "по-хлыновски"	50	7,7	11,3	4,1	146,3
		Соус томатный	30	0,2	1,2	1,5	17,4
		Макароны отварные	150	7,1	3,9	32,8	187,8
Чай с замороженными ягодами и сахаром		200	0,3	0,1	10,7	44,7	
Хлеб пшеничный из муки в/с		40	3,0	0,4	19,4	92,8	
Пирожное		30	1,4	4,8	19,5	126,0	
ИТОГО	500	19,6	21,7	87,9	614,9		
2 неделя	1	Каша молочная пшенная вязкая с маслом сливочным	205	7,7	7,1	34,3	231,9
		Яйцо вареное вкрутую	45	5,4	4,5	0,3	63,6
		Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,0	48,6
		Батон нарезной	32	1,3	1,0	15,2	60,0
		Печенье	33	3,0	4,3	28,0	158,0
		Яблоко	140	0,5	0,0	10,3	64,4
		ИТОГО	655	18,0	16,9	100,1	626,5
	2	Пельмени с курицей	150	15,2	7,6	33,1	262,2
		Масло сливочное на полив	2	0,0	1,3	0,0	11,6
		Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,0	48,6
		Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,7	0,2	10,7	51,0
		Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
		Вафли	24	1,2	5,5	16,1	120,0
		ИТОГО	501	18,6	15,0	81,7	537,9
	3	Салат из белокочанной капусты	60	0,9	3,1	5,5	55,0
		Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят	50	7,7	7,2	7,8	124,6
		Картофельное пюре	150	3,1	4,2	20,1	129,9
		Чай с лимоном	205	0,2	0,1	10,2	42,1
		Хлеб пшеничный из муки в/с	30	2,3	0,3	14,5	69,6
		Печенье	10	0,7	2,0	6,4	47,0
	ИТОГО	505	14,9	16,8	64,5	468,2	
	4	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	205	4,9	5,7	30,5	192,4
		Блинчики	64	2,3	3,8	15,7	108,2
		Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,4	92,0
		Батон нарезной	40	1,7	1,2	20,3	75,0
Пирожное		30	1,4	4,8	19,5	126,0	
ИТОГО		539	11,1	15,7	106,4	593,6	
5	Яблоко	135	0,6	0,0	9,9	59,4	
	Гуляш	50	6,1	14,7	1,9	161,1	
	Макароны отварные	150	7,1	3,9	32,8	187,8	
	Чай с замороженными ягодами и сахаром	200	0,3	0,1	10,7	44,7	
	Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,9	0,2	12,1	58,0	
	Печенье	11	0,9	2,4	7,7	59,4	
	ИТОГО	571	16,9	21,4	75,2	570,4	
Итого за 10 дней			5312	181,5	179,5	810,7	5568,4
Среднее за 10 дней			531,2	18,2	18,0	81,1	556,8
Среднесуточные нормы по СанПиНу				77,0	79,0	305,0	2350,0
				24%	23%	27%	24%

Мау

Л.В. Байдашова



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

02.02.2025

неделя	дни недели	Школ. завтрак 80,00+12,60 (с 12 лет) Гай	Цена	Выход	Бел	Жи	Угл	Кал
1	1	Каша молочная "дружба" с маслом сливочным	25,18	255	8,47	4,78	20,62	288,61
		Горячий бутерброд с сыром и маслом сливочным	19,61	55	5,39	2,69	16,91	164,88
		Яйцо вареное вкрутую	14,85	45	5,36	4,50	0,27	63,63
		Чай с лимоном	4,00	206	0,24	0,00	15,19	62,27
		Пирожное	10,84	30	1,35	4,80	19,50	126,00
		Яблоко	18,12	110	0,50	0,00	13,56	55,20
	ИТОГО	92,60	701	21,31	22,29	116,95	760,59	
	2	Фрукты мытые поштучно	24,75	150	0,60	0,60	14,70	66,60
		Запеканка из творога со сгущенным молоком	47,55	90	16,06	7,79	20,57	216,83
		Макаронные отварные с сыром и маслом	14,35	100	5,65	4,37	19,10	138,49
		Чай с сахаром	1,81	200	0,09	0,02	12,01	48,61
		Батон нарезной	4,14	40	1,67	1,20	20,30	75,00
		ИТОГО	92,60	580	24,07	13,98	86,68	545,53
	3	Икра из кабачков	15,67	60	1,14	4,20	4,20	54,00
		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	15,30	62,80	
Хлеб пшеничный из муки в/с		2,07	30	2,28	0,27	14,52	69,60	
Печенье		5,12	30	2,10	6,00	19,20	141,00	
ИТОГО		92,60	605	33,59	38,73	92,55	847,70	
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	4,60	9,00	0,00	72,60	
	Чай с сахаром	1,81	200	0,09	0,02	12,01	48,61	
	Батон нарезной	3,43	35	1,50	1,05	17,77	65,60	
	Яблоко	20,63	125	0,50	0,00	14,13	57,60	
	ИТОГО	92,60	585	16,03	21,14	99,78	612,26	
5	Икра морковная	12,19	60	1,04	4,30	5,77	65,83	
	Котлеты мясо-картофельные "по-хлыновски"	46,59	60	9,52	15,86	3,76	194,90	
	Соус томатный	3,01	30	0,21	1,20	1,47	17,36	
	Макаронные 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	10,70	44,68	
	Хлеб пшеничный из муки в/с	2,82	40	3,04	0,36	19,36	92,80	
	Пирожное	10,84	30	1,35	4,80	19,50	126,00	
	ИТОГО	92,60	580	22,89	30,78	95,55	741,87	
2	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	4,50	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	1,20	20,30	75,00
		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	19,80
		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	4,80	19,50	126,00
	ИТОГО	92,60	573	22,67	16,93	99,51	642,93	
	3	Салат из белокачанной капусты	10,04	70	1,04	3,57	6,44	61,89
Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят		34,78	60	10,49	5,52	10,10	130,55	
Картофельное пюре		26,71	150	3,10	4,21	20,06	129,90	
Сок фруктовый		14,19	200	1,00	0,20	20,40	92,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с		3,08	40	2,66	0,32	16,94	81,20	
Печенье		3,80	22	1,54	4,40	14,10	103,40	
ИТОГО	92,60	542	19,83	18,22	88,04	598,94		
4	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	26,59	255	6,06	6,30	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	15,30	62,80	
	Батон нарезной	4,80	40	1,67	1,20	20,30	75,00	
	Фрукты мытые поштучно	26,06	160	0,64	0,64	15,68	71,68	
	Пирожное	10,85	30	1,35	4,80	19,50	126,00	
ИТОГО	92,60	759	12,24	16,80	124,54	676,15		
5	Гуляш	46,07	80	9,37	16,06	3,82	211,40	
	Макаронные 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	10,70	44,68	
	Хлеб пшеничный из муки в/с	3,19	35	2,66	0,32	16,94	81,20	
	Фрукты мытые поштучно	24,75	150	0,60	0,60	14,70	66,60	
	ИТОГО	92,60	645	21,06	21,76	85,53	629,20	
Итого за 10 дней					213,44	218,91	997,09	6709,05
Среднее в день					21,34	21,89	99,71	670,91
Суточная норма по СанПиНу					90,00	92,00	383,00	2720,00
% от суточной нормы					24%	24%	26%	25%



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

неделя	дни недели	Школ.обед 110+12,60 (с 12 лет) Гай при 1 раз.пит	Выход	Бел	Жир	Углеб.	Кал			
1 неделя	1	Фрукты мытые поштучно	100	0,4	0,4	9,8	44,4			
		Щи из свежей капусты и картофеля	250	1,8	4,6	8,1	82,1			
		Котлеты мясо-картофельные, "по-хлыновски"	90	13,3	19,7	8,3	272,9			
		Макаронны отварные	150	7,1	3,9	32,8	187,8			
		Компот из свежих замороженных ягод	180	0,3	0,1	8,4	65,4			
		Хлеб пшеничный из муки в/с	30	2,3	0,3	14,5	69,6			
		Хлеб ржано-пшеничный 1с	40	2,6	0,4	16,4	80,0			
		ИТОГО	840	27,8	29,4	99,8	802,2			
		2	2	Суп-лапша домашняя "Бабушкин"	250	4,8	5,8	13,2	123,0	
				Бройлерный цыпленок запеченный с сухарях	100	20,7	19,4	3,7	269,8	
Рис с овощами	150			3,0	3,6	26,3	149,2			
Сок фруктовый	180			0,9	0,2	18,2	77,9			
Хлеб пшеничный из муки в/с	30			2,3	0,3	14,5	69,6			
Хлеб ржано-пшеничный 1с	30			2,2	0,4	12,2	62,1			
Пирожное	30			1,4	4,8	19,5	126,0			
ИТОГО	770			35,2	34,4	107,5	877,6			
3	3			Салат из белокочанной капусты	80	1,3	4,0	4,3	57,8	
				Рассольник "Ленинградский"	250	2,2	4,8	15,4	112,8	
		Запеканка картофельная с мясом и маслом	200	12,3	17,7	34,1	347,2			
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	20,7	84,4			
		Хлеб пшеничный из муки в/с	30	2,3	0,3	14,5	69,6			
		Хлеб ржано-пшеничный 1с	30	2,2	0,4	12,2	62,1			
		Печенье	33	3,0	4,3	28,0	158,0			
		ИТОГО	823	23,6	31,4	129,2	891,9			
		4	4	Фрукты мытые поштучно	120	0,5	0,5	11,8	53,3	
				Суп картофельный с бобовыми и с гречками	270	11,4	3,8	44,8	258,4	
Плов	225			15,6	25,0	44,2	462,0			
Компот из свежих плодов	200			0,1	0,1	16,9	69,3			
Хлеб пшеничный из муки в/с	30			2,3	0,3	14,5	69,6			
Хлеб ржано-пшеничный 1с	30			2,2	0,4	12,2	62,1			
ИТОГО	875			32,0	30,0	144,3	974,7			
5	5			Икра из кабачков	60	1,1	4,2	4,2	54,0	
				Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	12,7	102,5	
				Гуляш	100	15,6	13,1	3,8	191,3	
		Каша рассыпчатая гречневая	150	8,2	5,4	36,1	225,4			
		Сок фруктовый	180	0,9	0,2	18,7	82,8			
		Хлеб пшеничный из муки в/с	30	2,3	0,3	14,5	69,6			
		Хлеб ржано-пшеничный 1с	30	2,2	0,4	12,2	62,1			
		Печенье	20	1,4	4,0	12,8	94,0			
		ИТОГО	820	33,5	32,4	115,0	881,8			
		2 неделя	1	Фрукты мытые поштучно	120	0,5	0,5	11,8	53,3	
Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	270			7,3	5,7	19,0	156,1			
Тефтели с соусом	100			8,9	14,5	11,9	217,4			
Макаронны отварные	180			8,2	4,7	39,4	225,3			
Сок фруктовый	200			1,0	0,2	20,4	92,0			
Хлеб пшеничный из муки в/с	30			2,3	0,3	14,5	69,6			
Хлеб ржано-пшеничный 1с	20			1,3	0,2	8,2	40,0			
ИТОГО	920			29,5	26,1	125,2	853,7			
2	2			Салат из белокочанной капусты	100	1,5	5,0	9,2	88,4	
				Щи из свежей капусты и картофеля	250	1,8	4,6	8,5	82,1	
			Запеканка картофельная с мясом и маслом	200	12,3	17,7	34,1	347,2		
			Напиток лимонный	200	0,1	0,0	20,4	82,5		
			Хлеб пшеничный из муки в/с	40	3,0	0,4	19,4	92,8		
			Хлеб ржано-пшеничный 1с	40	2,6	0,4	16,4	80,0		
			ИТОГО	830	21,4	28,1	108,0	772,9		
			3	3	Икра из кабачков	60	1,1	4,2	4,2	64,0
					Борщ "Сибирский" с фрикадельками	265	6,3	6,0	15,2	140,6
					Пельмени отварные с мясом и маслом сливочным	183	22,7	20,3	40,5	449,0
Чай с сахаром	200				0,1	0,0	12,0	48,6		
Хлеб пшеничный из муки в/с	30				2,3	0,3	14,5	69,6		
Хлеб ржано-пшеничный 1с	20	1,3			0,2	8,2	40,0			
ИТОГО	758	33,9			31,0	94,6	811,8			
4	4	Фрукты мытые поштучно			100	0,4	0,4	9,8	44,4	
		Суп картофельный с бобовыми и с гречками			270	11,4	3,8	44,8	258,4	
		Бройлерный цыпленок тушеный в соусе			128	20,3	23,4	3,3	303,2	
		Каша рассыпчатая гречневая	150	8,2	5,4	36,1	225,4			
		Чай с лимоном	205	0,2	0,1	15,2	62,0			
		Хлеб пшеничный из муки в/с	30	2,3	0,3	14,5	69,6			
		Хлеб ржано-пшеничный 1с	20	1,3	0,2	8,2	40,0			
		Пирожное	30	1,4	4,8	19,5	126,0			
		ИТОГО	933	45,5	38,3	151,3	1129,0			
		5	5	Яблоко	125	0,5	0,0	14,1	57,6	
Рассольник "Ленинградский"	250			2,2	4,8	15,4	112,8			
Плов	220			14,5	23,0	44,0	439,6			
Компот из свежих замороженных ягод	200			0,2	0,1	17,7	72,6			
Хлеб ржано-пшеничный 1с	30			2,2	0,4	12,2	62,1			
Хлеб пшеничный из муки в/с	35			2,7	0,3	16,9	81,2			
Вафли	25			1,6	7,8	14,4	125,0			
ИТОГО	885			23,8	36,4	134,8	950,9			
				8454	306	317	1210	8946		
				845,4	30,609	31,738	120,965	894,642		
				90,0	92,0	383,0	2720,0			
				34%	34%	32%	33%			