

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

| Дни | Школ.завтрак 68,52 ОВЗ Гай | Цена | Выход | Бел | Жир | Угл | Кал |
|--|---|----------------------------|--------|-------|--------|--------|--------|
| 1 | Каша молочная "дружба" с маслом сливочным | 22,43 | 209 | 6,78 | 6,28 | 38,28 | 236,79 |
| | Горячий бутерброд с сыром и маслом сливочным | 29,55 | 55 | 6,1 | 10,13 | 15,18 | 177,5 |
| | Яйцо вареное вкрутую | 14,85 | 45 | 5,36 | 4,5 | 0,27 | 63,63 |
| | Чай с сахаром | 1,89 | 200 | 0,09 | 0,02 | 12,01 | 48,61 |
| | ИТОГО | 68,52 | | | | | |
| | Школ.завтрак ОВЗ (второй) 13,3 Гай | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 13,30 | 190 | 0,95 | 0 | 22,23 | 89,3 |
| | ИТОГО | 13,30 | | | | | |
| | итого | 81,82 | 695,00 | 19,28 | 20,93 | 87,97 | 615,83 |
| | 2 | Школ.завтрак 68,52 ОВЗ Гай | | | | | |
| Запеканка из творога со сжатым молоком | | 37,05 | 70 | 12,6 | 5,95 | 15,49 | 166,07 |
| Макаронные 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 | | 13,55 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |
| ИТОГО | | 68,52 | | | | | |
| Школ.завтрак ОВЗ (второй) 13,3 Гай | | | | | | | |
| Сок фруктовый | | 13,30 | 190 | 0,95 | 0 | 22,23 | 89,3 |
| ИТОГО | | 13,30 | | | | | |
| итого | 81,82 | 690,00 | 21,97 | 11,01 | 96,17 | 565,05 | |
| 3 | Школ.завтрак 68,52 ОВЗ Гай | | | | | | |
| | Бройлерный цыпленок тушеный в соусе | 53,73 | 125 | 19,59 | 22,84 | 3,26 | 294,88 |
| | Каша рассыпчатая гречневая | 9,25 | 130 | 6,93 | 4,71 | 36,88 | 208 |
| | Чай с лимоном | 3,84 | 205 | 0,23 | 0,05 | 15,17 | 62,04 |
| | Хлеб пшеничный из муки в/с | 1,70 | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,52 | 69,6 |
| | ИТОГО | 68,52 | | | | | |
| | Школ.завтрак ОВЗ (второй) 13,3 Гай | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 13,30 | 190 | 0,95 | 0 | 22,23 | 89,3 |
| | ИТОГО | 13,30 | | | | | |
| | итого | 81,82 | 680,00 | 29,98 | 27,87 | 92,06 | 723,82 |
| 4 | Школ.завтрак 68,52 ОВЗ Гай | | | | | | |
| | Вареники с картофелем из п/ф с маслом | 35,41 | 153 | 6,39 | 5,0 | 46,24 | 267,33 |
| | 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 | 3,12 | 30 | 2,25 | 0,67 | 15,42 | 79,5 |
| | Яблоко | 19,03 | 120 | 0,5 | 0 | 13,56 | 56,2 |
| | ИТОГО | 68,52 | | | | | |
| | Школ.завтрак ОВЗ (второй) 13,3 Гай | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 13,30 | 190 | 0,95 | 0 | 22,23 | 89,3 |
| | ИТОГО | 13,30 | | | | | |
| итого | 81,82 | 703,00 | 12,81 | 9,55 | 109,46 | 574,40 | |
| 5 | Школ.завтрак 68,52 ОВЗ Гай | | | | | | |
| | 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 |
| | Макаронные 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 | 44,88 |
| | Хлеб пшеничный из муки в/с | 2,71 | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,36 | 92,8 |
| | Вафли | 8,00 | 36 | 2,3 | 11,2 | 20,74 | 189,7 |
| | ИТОГО | 68,52 | | | | | |
| | Школ.завтрак ОВЗ (второй) 13,3 Гай | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 13,30 | 190 | 0,95 | 0 | 22,23 | 89,3 |
| ИТОГО | 13,30 | | | | | | |
| итого | 81,82 | 696,00 | 21,53 | 28,07 | 111,37 | 767,93 | |
| 6 | Школ.завтрак 68,52 ОВЗ Гай | | | | | | |
| | Каша молочная пшеничная вязкая с маслом 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 лимоном | 3,85 | 205 | 0,23 | 0,05 | 15,17 | 62,04 |
| | Батон нарезной | 3,60 | 30 | 2,25 | 0,67 | 15,42 | 79,5 |
| | Печенье | 2,15 | 12 | 0,96 | 2,64 | 6,4 | 64,6 |
| | Яблоко | 21,44 | 130 | 0,5 | 0 | 14,3 | 59,8 |
| | ИТОГО | 68,52 | | | | | |
| | Школ.завтрак ОВЗ (второй) 13,3 Гай | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 13,30 | 190 | 0,95 | 0 | 22,23 | 89,3 |
| ИТОГО | 13,30 | | | | | | |
| итого | 81,82 | 817,00 | 17,99 | 15,16 | 110,04 | 650,94 | |
| 7 | Школ.завтрак 68,52 ОВЗ Гай | | | | | | |
| | 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 | 1,80 | 200 | 0,09 | 0,02 | 12,01 | 48,61 |
| | Хлеб пшеничный из муки в/с | 3,00 | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,36 | 92,8 |
| | Яблоко | 16,50 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |
| | Печенье | 1,42 | 10 | 0,7 | 2 | 6,4 | 47 |
| | ИТОГО | 68,52 | | | | | |
| | Школ.завтрак ОВЗ (второй) 13,3 Гай | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 13,30 | 190 | 0,95 | 0 | 22,23 | 89,3 |
| ИТОГО | 13,30 | | | | | | |
| итого | 81,82 | 692,00 | 20,40 | 11,68 | 102,94 | 595,95 | |
| 8 | Школ.завтрак 68,52 ОВЗ Гай | | | | | | |
| | Салат из белокочанной капусты | 8,00 | 80 | 0,89 | 3,05 | 5,52 | 55 |
| | Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят | 27,62 | 50 | 7,66 | 7,19 | 7,77 | 124,57 |
| | Картофельное пюре | 26,00 | 150 | 3,1 | 4,21 | 20,06 | 129,9 |
| | Чай с лимоном | 3,30 | 205 | 0,23 | 0,05 | 10,16 | 42,08 |
| | Хлеб пшеничный из муки в/с | 3,60 | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,36 | 92,8 |
| | ИТОГО | 68,52 | | | | | |
| | Школ.завтрак ОВЗ (второй) 13,3 Гай | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 13,30 | 190 | 0,95 | 0 | 22,23 | 89,3 |
| | ИТОГО | 13,30 | | | | | |
| итого | 81,82 | 695,00 | 15,87 | 14,86 | 85,12 | 533,65 | |
| 9 | Школ.завтрак 68,52 ОВЗ Гай | | | | | | |
| | Каша молочная рисовая с маслом сливочным | 22,55 | 205 | 4,85 | 5,68 | 30,49 | 192,41 |
| | Сыр порциями | 9,15 | 10 | 2,63 | 2,66 | 0 | 34,46 |
| | Блинчики | 19,51 | 64 | 2,25 | 3,84 | 15,69 | 108,21 |
| | Чай с сахаром | 1,80 | 200 | 0,09 | 0,02 | 12,01 | 48,61 |
| | Батон нарезной | 4,80 | 40 | 1,67 | 1,2 | 20,3 | 75 |
| | Пирожное | 10,71 | 30 | 1,35 | 4,8 | 19,5 | 126 |
| | ИТОГО | 68,52 | | | | | |
| | Школ.завтрак ОВЗ (второй) 13,3 Гай | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 13,30 | 190 | 0,95 | 0 | 22,23 | 89,3 |
| ИТОГО | 13,30 | | | | | | |
| итого | 81,82 | 739,00 | 13,79 | 16,20 | 120,22 | 673,99 | |
| 10 | Школ.завтрак 68,52 ОВЗ Гай | | | | | | |
| | Яблоко | 22,22 | 135 | 0,62 | 0 | 9,94 | 59,4 |
| | Гуляш | 28,00 | 50 | 6,09 | 14,7 | 1,9 | 161,12 |
| | Макаронные 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 | 44,88 |
| | Хлеб пшеничный из муки в/с | 1,80 | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,68 | 46,4 |
| | ИТОГО | 68,52 | | | | | |
| | Школ.завтрак ОВЗ (второй) 13,3 Гай | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 13,30 | 190 | 0,95 | 0 | 22,23 | 89,3 |
| | ИТОГО | 13,30 | | | | | |
| итого | 81,82 | 745,00 | 16,56 | 18,88 | 87,26 | 586,68 | |

