



Иванова  
Кадышова Л.Е.

"Утежское" Генеральный директор ООО "КШП"

"Согласовано" Руководитель образовательного учреждения  
Директор школы

Примерное меню завтраков при однократном питании по ООО "Комбинат школьного питания"  
для питания учащихся 7-11 лет города Ороча на сумму 68-52 руб.

16.01.2023

Дни недели	Вид меню / Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Жирств. ценность (ккал)	№ рецептуры	Минеральные вещества							Водорастворимые витамины			Жирорастворимые витамины		
			Б	Ж	У			Са, мг	К, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мг	С, мг	В1, мг	В2, мг	В12, мг	Д, мкг	А, мкг рет.
Понедельник 1 неделя	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным***	205	6,34	7,10	26,37	194,55	Лашинье 302	47,067	168,393	1,095	0,020	0,009	0,030	0,130	0,150	0,065	26,700			
	Сыр порционные	10	2,63	2,66	0,00	34,46	Тугельян 7	5,500	60,000	0,070	0,000	0,001	0,000	0,070	0,038	0,086	21,000			
	Макао с молоком	180	2,67	2,13	13,68	84,93	Лашинье 693	27,601	96,113	0,960	0,007	0,001	0,030	0,468	0,029	0,115	0,000	11,961		
	Батон нарезной	30	2,31	0,24	15,06	72,90	пром. произ-ва	10,500	28,200	0,630	0,000	0,001	0,004	0,000	0,051	0,018	0,000	0,000		
	Фрукты мытые поштучно**	100	0,40	0,40	9,80	44,40	Тугельян 368	9,000	11,000	2,200	0,002	0,000	0,010	10,000	0,030	0,020	0,000	5,000		
	<b>Итого завтрак</b>	<b>525</b>	<b>14,35</b>	<b>12,53</b>	<b>64,91</b>	<b>431,24</b>		<b>99,668</b>	<b>363,706</b>	<b>4,955</b>	<b>0,029</b>	<b>0,012</b>	<b>0,074</b>	<b>11,058</b>	<b>0,243</b>	<b>0,341</b>	<b>0,151</b>	<b>64,661</b>		
Вторник 1 неделя	Запеканка из творога со стуханным молоком 120/20	140	25,4	12	26,15	315,6	Тугельян 237	32,866	178,224	0,740	0,020	0,030	0,043	0,060	0,338	0,110	42,557			
	Макаронные отварные с сыром и маслом	130	5,86	4,28	20,05	142,29	Лашинье 333	9,939	84,464	0,520	0,018	0,001	0,006	0,070	0,041	0,050	0,112	26,400		
	Чай с сахаром	200	0,09	0,02	12,01	48,61	Лашинье 685	1,910	3,590	0,390	0,000	0,000	0,000	0,020	0,000	0,000	0,000	0,150		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,52	71,40	пром. произ-ва	6,000	4,200	0,330	0,001	0,001	0,010	0,000	0,033	0,009	0,000	0,000		
	<b>Итого завтрак</b>	<b>500</b>	<b>33,63</b>	<b>16,69</b>	<b>72,73</b>	<b>577,87</b>		<b>48,915</b>	<b>285,778</b>	<b>1,980</b>	<b>0,039</b>	<b>0,032</b>	<b>0,059</b>	<b>0,134</b>	<b>0,397</b>	<b>0,222</b>	<b>0,222</b>	<b>69,107</b>		
	Среда 1 неделя	Фрукты мытые поштучно**	100	0,40	0,40	9,80	44,40	Тугельян 368	9,000	11,000	2,200	0,002	0,000	0,010	10,000	0,030	0,020	0,000	5,000	
Котлеты или биточки рыбные		90	11,44	7,51	13,30	167,23	Тугельян 255	39,615	164,342	0,973	0,080	0,010	0,400	0,089	0,097	0,119	6,534			
Сложный гарнир (капуста и картофель) 75/75		150	3,35	4,60	17,39	123,7	Лашинье 553	60,420	29,214	1,099	0,023	0,001	0,030	21,924	0,083	0,084	0,034	33,33		
Кофейный напиток		180	1,83	1,39	20,61	99,74	Лашинье 692	50,92	15,46	0,61	0,003	0,000	0,01	0,23	0,01	0,06	0,00	5,99		
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,27	14,52	71,40	пром. произ-ва	6,000	4,200	0,330	0,001	0,001	0,010	0,000	0,033	0,009	0,000	0,000		
<b>Итого завтрак</b>		<b>550</b>	<b>19,30</b>	<b>14,17</b>	<b>75,62</b>	<b>506,42</b>		<b>97,493</b>	<b>317,333</b>	<b>5,213</b>	<b>0,109</b>	<b>0,012</b>	<b>0,458</b>	<b>32,394</b>	<b>0,250</b>	<b>0,268</b>	<b>0,153</b>	<b>50,851</b>		
Четверг 1 неделя	Салат из белокочанной капусты***	60	0,89	3,06	5,52	53,05	Лашинье 43	7,472	16,455	0,309	0,009	0,000	0,010	0,013	0,016	0,000	0,85			
	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят	90	13,79	12,94	14,00	224,22	Лашинье 499	60,41	137,32	1,34	0,0100	0,0160	0,1000	0,592	0,072	0,08	0,0000	6,45		
	Рис с овощами	150	2,64	3,95	24,97	148,12	Тугельян 315	24,19	62,70	0,52	0,0120	0,0040	0,0300	0,800	0,03	0,03	0,0650	301,50		
	Чай с сахаром	200	0,09	0,02	12,01	48,61	Лашинье 685	4,50	3,83	0,73	0,000	0,000	0,000	0,04	0,00	0,01	0,00	0,30		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,52	71,40	пром. произ-ва	6,000	4,200	0,330	0,001	0,001	0,010	0,000	0,033	0,009	0,000	0,000		
	<b>Итого завтрак</b>	<b>530</b>	<b>19,69</b>	<b>20,24</b>	<b>71,02</b>	<b>545,4</b>		<b>100,100</b>	<b>243,147</b>	<b>3,236</b>	<b>0,032</b>	<b>0,021</b>	<b>0,150</b>	<b>10,551</b>	<b>0,144</b>	<b>0,065</b>	<b>309,100</b>			
Пятница 1 неделя	Фрукты мытые поштучно**	100	0,40	0,40	9,80	44,40	Тугельян 368	9,000	11,000	2,200	0,002	0,000	0,010	10,000	0,030	0,020	0,000	5,000		
	Пельмени отварные с мясом и маслом сливочным 160/5	165	20,17	20,05	35,88	406,10	Лашинье 719	28,860	236,820	3,266	0,008	0,003	0,080	0,740	0,149	0,154	0,198	52,100		
	Чай с лимоном 200/5	205	0,24	0,00	15,19	57,75	Лашинье 686	6,416	4,350	0,784	0,000	0,000	0,000	0,840	0,002	0,009	0,000	0,360		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,52	71,40	пром. произ-ва	6,000	4,200	0,330	0,001	0,001	0,010	0,000	0,033	0,009	0,000	0,000		
	<b>Итого завтрак</b>	<b>500</b>	<b>23,09</b>	<b>20,72</b>	<b>75,39</b>	<b>579,65</b>		<b>46,410</b>	<b>275,455</b>	<b>6,580</b>	<b>0,011</b>	<b>0,004</b>	<b>0,100</b>	<b>11,580</b>	<b>0,213</b>	<b>0,192</b>	<b>0,198</b>	<b>57,460</b>		
	Понедельник 2 неделя	Каша молочная "дружба" с маслом сливочным***	205	6,78	6,28	38,28	236,79	Лашинье 302	39,272	157,618	0,800	0,040	0,005	0,033	0,520	0,115	0,140	0,065	27,132	
Яйцо вареное вкрутую		45	5,08	4,60	0,28	63	Тугельян 213	4,698	75,168	0,981	0,007	0,010	0,030	0,000	0,023	0,158	0,990	70,200		
Горячий бутерброд с сыром и маслом сливочным 40/15/5		60	6,54	7,86	20,61	180,34	Лашинье 10	142,256	21,705	0,940	0,001	0,004	0,010	0,042	0,072	0,074	0,194	32,400		

Вторник 2неделя	Какао с молоком	180	2,67	2,13	13,68	84,93	Лапшина 693	165,605	100,229	27,601	96,113	0,960	0,007	0,001	0,030	0,468	0,029	0,115	0,000	11,961
	Фрукты мытые поштучно**	100	0,40	0,40	9,80	44,40	Тупельня 368	278,000	16,000	9,000	11,000	2,200	0,002	0,00030	0,010	10,000	0,030	0,020	0,000	5,000
	<b>Итого завтрак</b>	590,00	21,47	21,27	82,65	609,46		750,090	397,500	101,748	457,104	5,881	0,057	0,020	0,113	11,030	0,268	0,508	1,249	146,693
	Завтрак																			
	Плов из бройлерного цыпленка	225	19,65	12,29	43,78	363,92	Лапшина 492	288,766	19,855	86,038	198,234	1,657	0,030	0,020	0,120	1,872	0,082	0,069	0,000	178,392
	Чай с молоком	200	1,60	1,25	17,38	86,19	Маручи 630	81,620	57,456	9,918	46,328	0,800	0,003	0,00080	0,010	0,300	0,015	0,068	0,000	6,900
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	16,94	81,20	пром. произ-во	32,550	7,000	4,900	22,750	0,385	0,001	0,002	0,010	0,000	0,039	0,011	0,000	0,000
	Выпечка (порционные)	40	1,32	1,48	11,12	63,20	пром. произ-во	90,200	18,000	14,000	44,000	1,100	0,000	0,000	0,000	0,000	0,050	0,040	0,000	22,000
	<b>Итого завтрак</b>	500	25,23	15,34	89,22	594,51		489,136	102,311	114,856	311,311	3,942	0,034	0,023	0,140	2,172	0,186	0,187	0,000	207,292
	Завтрак																			
Среда 2неделя	Фрукты мытые поштучно**	100	0,40	0,40	9,80	44,40	Тупельня 368	278,000	16,000	9,000	11,000	2,200	0,002	0,00030	0,010	10,000	0,030	0,020	0,000	5,000
	Жаркое по-домашнему	200	11,86	11,83	27,45	337,66	Лапшина 436	666,5	18,2	30,5	180,2	2,3	0,0	0,0	0,1	11,3	0,4	0,2	0,0	5,0
	Чай с лимоном 200/5	205	0,24	0,00	15,19	57,75	Лапшина 686	27,799	6,416	4,350	8,135	0,784	0,000	0,000	0,000	0,840	0,002	0,009	0,000	0,360
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,52	71,40	пром. произ-во	27,900	6,000	4,200	19,500	0,330	0,001	0,001	0,010	0,000	0,033	0,009	0,000	0,000
	<b>Итого завтрак</b>	535	14,78	12,5	66,96	511,21		1000,219	46,609	48,068	218,848	5,614	0,033	0,002	0,120	22,121	0,450	0,191	0,000	10,340
	Завтрак																			
	Салат из свежей капусты и моркови***	60	0,90	3,00	5,98	53,44	Лапшина 43	127,200	21,900	8,600	15,770	0,290	0,006	0,000	0,020	8,630	0,010	0,018	0,000	72,840
	Тфтели с соусом 60/30	90	8,12	13,72	10,54	195,7	Лапшина 461	119,900	18,120	11,500	97,650	1,293	0,002	0,001	0,030	0,911	0,125	0,077	0,100	14,198
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,00	5,43	42,55	240	Лапшина 508	219,697	14,863	120,591	181,169	4,058	0,019	0,003	0,014	0,000	0,215	0,116	0,065	14,331
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,40	92,00	Лапшина 707	201,000	16,000	8,000	28,000	0,400	0,000	0,000	0,000	4,000	0,020	0,020	0,000	0,000
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,52	71,40	пром. произ-во	27,900	6,000	4,200	19,500	0,330	0,001	0,001	0,010	0,000	0,033	0,009	0,000	0,000	
<b>Итого завтрак</b>	530	20,30	22,62	93,99	652,54		695,697	76,884	152,891	342,089	6,372	0,028	0,005	0,074	13,541	0,403	0,240	0,165	101,369	
Завтрак																				
Пятница 2неделя	Голубцы ленивые	100	8,4	7,6	6,4	128,4	54-Зим-2020	115,000	271,000	32,000	19,000	1,350	0,017	0,009	0,036	11,000	0,030	0,070	0,040	9,180
	Картофельное пюре	150	3,10	5,40	20,30	141,00	Лапшина 520	634,011	38,254	28,570	84,380	1,043	0,020	0,001	0,040	10,384	0,117	0,104	0,065	18,845
	Кофейный напиток	200	2,6	1,54	22,9	110,82	Лапшина 691	98,765	56,579	17,183	56,246	0,679	0,003	0,0008	0,010	0,260	0,017	0,065	0,000	6,654
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	пром. произ-во	37,200	8,000	5,600	26,000	0,440	0,001	0,002	0,010	0,000	0,044	0,012	0,000	0,000
	Кондитерские изделия	10	0,70	2,00	6,40	47,00	пром. произ-во	11,000	2,900	2,000	9,000	0,200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,010	0,010	0,000	1,100
	<b>Итого завтрак</b>	500	17,84	16,90	75,36	520,02		895,976	376,733	85,352	194,626	3,712	0,041	0,013	0,096	21,644	0,218	0,261	0,105	35,779
	Средние показатели за завтраки	526,00	20,97	17,30	76,79	552,83		722,39	203,11	89,55	300,94	4,75	0,04	0,01	0,14	13,66	0,25	0,27	0,23	105,27
	сут-норма		77,00	79,00	335,00	2350,0		1100,000	1100,000	250,000	1100,000	12,000	0,100	0,030	0,030	60,000	1,200	1,400	10,000	700,000
			0,27	0,22	0,23	0,24														

\* допускается выдача иных блюд из овощей, в том числе свежих в нарезке по сезону

\*\*фрукты мытые поштучно -допускаются выдача иных фруктов (в свежем или замороженном виде)

\*\*\* с 01.03 салаты готовят из отварных или бланшированных овощей, киру из овощей.

\*\*\*\*, допускается замена на молочные каши из других круп

допускается в течении дня отступление от норм калорийности в пределах +/-5%

таблица 3 завтрак 20-25%

понедельник 1 неделя :

К, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мг	A, мг рет. экв.
207,506	122,551	47,067	168,393	1,095	0,020	0,009	0,030	0,520	0,130	0,150	0,065	26,700

понедельник 3 неделя :

К, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мг	A, мг рет. экв.
344,000	72,900	21,200	91,500	0,650	0,001	0,000	0,050	7,990	0,140	0,120	0,210	52,800