



Примерное 10-и дневное меню по ООО "Комбинат школьного питания" для питания учащихся в общеобразовательных школах г.Орска осенне-зимний период

Для документов

Дата	Школьный завтрак ОВЗ Орск	Выход	Бел	Жир	Кал	№ рецептуры	
1 неделя 1 день	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	205	4,85	5,68	171,1	Лапшина 302	
	Горячий бутерброд с сыром и маслом сливочным	45	4,82	5,77	15,13	Лапшина 40	
	Яйцо вареное вкрутую	45	5,36	4,55	2*	Тутельян 213*	
	Чай с замороженными ягодами и сахаром	200	0,30	0,09	10,84	54-бгн-2020	
	Кондитерские изделия	10	0,7	2	6,4	пром. произ-во	
	ИТОГО	505	16,03	18,09	63,12	481,35	
	2-ой завтрак						
Сок фруктовый	180	1	0,2	18,0	83	Лапшина 707	
	Итого завтрак+ 2-ой завтрак	685	16,93	18,29	81,12	564,15	
1 неделя 2 день	Фрукты мытые поштучно	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Тутельян 368
	Запеканка из творога	75	16,06	7,79	20,57	216,83	Тутельян 237
	Макаронные отварные с сыром и маслом	100	5,65	4,37	19,1	138,49	54-3г-2020
	Чай с лимоном	205	0,24	0	7,21	27,83	Лапшина 686
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,68	46,4	пром. произ-во
	ИТОГО	500	23,87	12,74	66,36	473,95	
	2-ой завтрак						
Сок фруктовый	180	1	0,2	18,0	83	Лапшина 707	
	Итого завтрак+ 2-ой завтрак	680	24,77	12,94	84,36	556,75	
1 неделя 3 день	Салат из белокочанной капусты	60	0,89	3,05	5,52	53,05	Лапшина 43
	Котлеты, биточки, шницеля	50	6,97	9,38	7,67	154,3	Лапшина 451
	Картофельное пюре	150	3,1	4,21	20,06	129,9	Лапшина 520
	Чай с сахаром	200	0,09	0,02	12,01	48,61	Лапшина 685
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,36	92,8	пром. произ-во
	ИТОГО	500	14,09	17,02	64,62	478,66	
	2-ой завтрак						
Сок фруктовый	180	1	0,2	18,0	83	Лапшина 707	
	Итого завтрак+ 2-ой завтрак	680	14,99	17,22	82,62	561,46	
1 неделя 4 день	Блинчики	48	2,4	2,9	14,8	94,4	ТТК 6012
	Молоко сгущенное на поливе	15	1,08	1,28	8,33	49,1	пром. произ-во
	Каша молочная "дружба" с маслом сливочным	205	6,78	6,28	38,28	236,79	Лапшина 302
	Кофейный напиток	180	1,83	1,35	20,2	100,22	Лапшина 692
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,68	46,4	пром. произ-во
	Фрукты мытые поштучно	100	0,8	0,2	7,5	35	Тутельян 368
	ИТОГО	568	14,41	12,19	98,79	561,91	
2-ой завтрак							
Сок фруктовый	180	1	0,2	18,0	83	Лапшина 707	
	Итого завтрак+ 2-ой завтрак	748	15,31	12,39	116,79	644,71	
1 неделя 5 день	Фрукты мытые поштучно	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Тутельян 368
	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят	60	9,43	9,39	8,39	155,27	Лапшина 499
	Макаронные отварные	150	7,10	3,91	32,81	187,78	Лапшина 516
	Напиток шоколадный	200	2,97	2,37	15,54	95,69	Лапшина 693
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,68	46,4	пром. произ-во
	ИТОГО	530	21,42	16,25	76,22	529,54	
	2-ой завтрак						
Сок фруктовый	180	1	0,2	18,0	83	Лапшина 707	
	Итого завтрак+ 2-ой завтрак	710	22,32	16,45	94,22	612,34	
2 неделя 1 день	Каша молочная пшеничная вязкая с маслом сливочным	153	5,80	4,85	25,72	169,75	Лапшина 302
	Оладьи	70	4,50	7,68	31,38	216,44	ТТК6104
	Молоко сгущенное на поливе	20	1,44	1,7	11,1	65,5	пром. произ-во
	Чай с замороженными ягодами и сахаром	200	0,30	0,09	10,84	45,35	54-бгн-2020
	Фрукты мытые поштучно	100	0,8	0,2	7,5	35	Тутельян 368
	ИТОГО	543	12,84	14,52	86,54	532,04	
	2-ой завтрак						
Сок фруктовый	180	1	0,2	18,0	83	Лапшина 707	
	Итого завтрак+ 2-ой завтрак	723	13,74	14,72	104,54	614,84	
2 неделя 2 день	Салат из белокочанной капусты	60	0,89	3,05	5,52	53,05	Лапшина 43
	Вареники с картофелем из п/ф с маслом	205	9,34	11,07	55,87	367,85	ТТК 2035
	Сыр порциями	10	2,63	4,50	0	34,46	Лапшина 302
	Чай с лимоном	210	0,27	0,06	15,3	62,8	Тутельян 213
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,68	46,4	Лапшина 10
	Чай с лимоном	205	0,23	0,05	10,18	42,08	Лапшина 686
	ИТОГО	543	14,88	18,91	96,55	606,64	
2-ой завтрак							
Сок фруктовый	180	1	0,2	18,0	83	Лапшина 707	
	Итого завтрак+ 2-ой завтрак	723	15,78	19,11	114,55	689,44	
2 неделя 3 день	Помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,28	12,84	Тутельян 71
	Котлеты, биточки, шницеля	50	6,97	9,38	7,67	154,3	Лапшина 451
	Картофельное пюре	130	2,83	3,09	16,53	112,72	Лапшина 520
	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7,01	28,64	Лапшина 685
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,36	92,8	пром. произ-во
	Печенье (поштучно)	20	1,4	4	12,8	94	пром. произ-во
	ИТОГО	500	15,00	16,97	67,55	495,30	Лапшина 437
2-ой завтрак							
Сок фруктовый	180	1	0,2	18,0	83	Лапшина 707	
	Итого завтрак+ 2-ой завтрак	680	15,90	17,17	85,65	578,10	
2 неделя 4 день	Каша молочная "дружба" с маслом сливочным	153	5,08	4,23	28,73	173,33	Лапшина 302
	Блинчики (поштучно)	140	4,2	6,6	35	210	ТТК6104
	Кофейный напиток	200	2,03	1,5	12,46	71,44	Лапшина 693
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,52	69,6	пром. произ-во
	ИТОГО	523	13,59	12,60	90,71	524,37	
	2-ой завтрак						
	Сок фруктовый	180	1	0,2	18,0	83	Лапшина 707
	Итого завтрак+ 2-ой завтрак	703	14,49	12,80	108,71	607,17	
2 неделя 5 день	Фрукты мытые поштучно	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Тутельян 368
	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят	50	7,86	7,82	7,03	129,47	Лапшина 499
	Макаронные отварные	150	7,1	3,91	32,81	187,78	Лапшина 516
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	77,9	Лапшина 707
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,52	69,6	пром. произ-во
	ИТОГО	510	18,54	12,58	82,34	509,15	
	2-ой завтрак						
Сок фруктовый	180	1	0,2	18,0	83	Лапшина 707	
	Итого завтрак+ 2-ой завтрак	690	19,44	12,78	100,34	591,95	

итого за период	5222,00	164,67	151,87	792,90	5192,91
среднее в день	522,20	16,47	15,19	79,29	519,29

допускается выдача иных блюд из овощей, в том числе свежих в нарезе по сезону
допускается замена на молочные каши из других круп