

"Согласовано"

Директор СОШ №

"Утверждено"

Генеральный директор ООО

Л.Б. Гусиной

Примерное 10-и дневное меню по ООО "Комбинат школьного питания" для питания учащихся в общеобразовательных школах г. Орск

осенне-зимний период

«Комбинат
школьного
питания»

01.09.2024

дни недели	Школ. общ. 115 (с 12 лет) Орск при 1 раз. питании	Выход	Бел	Жир	Угл	
1 день 1неделя	Огурец порционный	60	0.42	0	1.08	Лапшина 25
	Щи из свежей капусты и картофеля	250	1.79	4.6	8.53	Тутельян 67
	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	90	13.34	19.7	9.3	Лапшина 433
	Макароны отварные с сыром и маслом	180	8.33	6.43	28.68	Лапшина 333
	Компот из свежих замороженных ягод(смесь)	200	0.2	0.09	17.73	Тутельян 375
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.36	пром. произ-во
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.44	16.4	пром. произ-во
	ИТОГО	860	30	32	101	812
2 день 1неделя	Фрукты мытые поштучно	100	0.40	0.40	9.80	Тутельян 368
	Суп-папша домашняя "Бабушкин"	250	4.77	5.75	13.18	Лапшина 148
	Бройлерный цыпленок запеченный с сухарях с картофелем	200	20.21	25.28	21.21	Лапшина 227.494
	Сок фруктовый	180	0.9	0.18	18.72	Лапшина 707
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.36	пром. произ-во
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.44	16.4	пром. произ-во
	ИТОГО	810	31.96	32.41	98.67	816.17
3 день 1неделя	Фрукты мытые поштучно	100	0.4	0.4	9.8	Тутельян 368
	Рассольник "Ленинградский"	250	2.17	4.78	15.4	Тутельян 76
	Рыба, запеченная с соусом	90	13.75	8.98	2.37	Лапшина 383
	Рис с овощами	180	3.54	4.29	31.43	Тутельян 315
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.38	0	30.7	Лапшина 639
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.36	пром. произ-во
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.44	16.4	пром. произ-во
	ИТОГО	900	26	19	125	778
4 день 1неделя	Суп картофельный с бобовыми и с грибами	270	11.4	3.78	44.8	Тутельян 81 115
	Голубцы ленивые	100	7.79	9.45	7.31	54-3м-2020
	Картофель отварной	150	2.98	3.81	22.97	Лапшина 518
	Соус томатный	30	0.21	1.2	1.47	Лапшина 587
	Компот из свежих плодов	200	0.18	0.18	23.88	Лапшина 631
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.36	пром. произ-во
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.44	16.4	пром. произ-во
	ИТОГО	830	28.24	19.22	136.19	831.67
5 день 1неделя	Салат "Степной"	100	1.72	3.68	9.39	Лапшина 25
	Борщ с капустой и картофелем	250	1.67	3.36	11.44	Лапшина 110
	Гуляш	90	10.54	18.07	4.3	Лапшина 437
	Пюре гороховое	180	16.9	5.59	39.36	Лапшина 514
	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.4	Лапшина 707
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.52	пром. произ-во
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.33	12.3	пром. произ-во
	ИТОГО	880	36.09	31.50	111.71	894.05
1 день 2неделя	Фрукты мытые поштучно	100	0.40	0.40	9.80	Тутельян 368
	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	270	7.3	5.73	19.03	Лапшина 143
	Плов	215	13.36	21.13	43.82	Лапшина 443
	Компот из свежих замороженных ягод(клубника)	200	0.15	0	21.28	Тутельян 375
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.52	пром. произ-во
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.33	12.3	пром. произ-во
	ИТОГО	845	25.47	27.86	120.75	833.02
2 день 2неделя	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	1.69	8.91	9.68	Тутельян 35
	Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной	260	2.03	5.92	8.86	Тутельян 67
	Запеканка картофельная с мясом и маслом	180	11.1	15.93	30.62	Лапшина 478
	Напиток лимонный	180	0.13	0.01	12.41	Лапшина 699
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.52	пром. произ-во
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.33	12.3	пром. произ-во
	Блинчики (поштучно)	64	2.25	3.84	15.69	тж 6103
	ИТОГО	844	21.46	35.21	104.08	822.63
3 день 2неделя	Винегрет овощной	100	1.65	5.23	9.93	Тутельян 45
	Борщ "Сибирский" с фрикадельками	265	6.28	6.01	15.17	Лапшина 111 112
	Пельмени отварные с мясом и маслом сливочным	185	22.75	22.16	40.48	Лапшиной 719
	Чай с сахаром	200	0.09	0.02	12.01	Лапшина 685
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.52	пром. произ-во
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.33	12.3	пром. произ-во
	ИТОГО	810	35.03	34.02	104.41	865.88
4 день 2неделя	Суп картофельный с бобовыми и с грибами	270	11.4	3.78	44.8	Тутельян 81 115
	Бройлерный цыпленок тушеный в соусе	128	20.33	23.44	3.28	Лапшина 493
	Каша рассыпчатая гречневая	180	9.86	6.43	43.29	Лапшина 508
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.34	0	27.6	Лапшина 639
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.52	пром. произ-во
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.33	12.3	пром. произ-во
	ИТОГО	818	46.19	34.25	145.79	1073.56
5 день 2неделя	Салат из свежих помидоров	100	1.10	5.10	5.20	Лапшина 25
	Рассольник "Ленинградский"	250	2.17	4.78	15.4	Тутельян 76
	Запеканка из печени с красным соусом	100	10.65	6.33	5.93	Тутельян 294
	Картофельное пюре	180	3.72	5.05	24.07	Лапшина 520
	Компот из свежих замороженных ягод (смесь)	200	0.2	0.09	17.73	Тутельян 375
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.44	16.4	пром. произ-во
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.36	пром. произ-во
	Кондитерские изделия	20	1.54	4.40	14.10	пром. произ-во
	ИТОГО	930	25.06	26.55	118.19	812.24

итого за период	8527	305	292	1166	8540
среднее в день	852.7	30.518	29.189	116.633	853.977
нормы по СанПин	800	90.00	92.00	383.00	2720.00
процент от суточной нормы		34%	32%	30%	31%