

Иван

Л.Б. Кардашова

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

02.02.2025

неделя	день недели	Школьное питание (7-11 лет) Гай: экспертиза	Выход	Белок	Жиры	Углеб.	Ккал
1 неделя	1	Каша молочная вязкая с маслом сливочным	205	6,8	19,1	15,2	236,8
		Сырные бутерброды с сыром и маслом сливочным	50	6,1	19,1	15,2	177,5
		Яблоко вареное вкрутую	45	5,4	4,5	0,3	63,6
		Чай с сахаром	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
		Макаронные 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	
	Макаронные 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 пшеничная 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
		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
		ИТОГО	501	18,6	15,0	81,7	637,9
	3	Салат из белокачанной капусты	60	0,9	3,1	6,5	58,0
		Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят	50	7,7	7,2	7,8	124,8
		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	9,4	47,0
		ИТОГО	505	14,9	16,8	64,5	468,2
	4	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	205	4,9	6,7	30,5	192,4
		Блишечки	64	2,3	3,6	16,7	108,2
Соус фруктовый		200	1,0	0,2	20,4	92,0	
Батон нарезной		40	1,7	1,2	20,3	79,0	
Пирожное		30	1,4	4,8	19,5	126,0	
ИТОГО		539	11,1	16,7	106,4	633,9	
5	Яблоко	135	0,6	0,0	9,9	39,4	
	Гуляш	50	6,1	14,7	1,9	161,1	
	Макаронные отварные	100	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	49	1,9	0,2	12,1	58,0	
	Печенье	11	0,9	2,4	7,7	59,4	
	ИТОГО	671	16,9	21,4	76,2	670,4	
	Итого за 10 дней			531,2	181,6	179,6	810,7
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%