

Директор школы: *А.И. Шихов*

Утверждаю: генеральный директор ООО "КШП" *М.А.С.*

Л.Б. Кайдашова



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

02.02.2025

| неделя | дни недели | Школа | Цена | Выход | Бел | Жиры | Углеб. | ккал | | |
|------------------------------------|------------|---|--|---|--------|--------|--------|---------|--------|---------|
| 1 неделя | | Завтрак 30,00+12,60 (с 12 лет) Гай | | | | | | | | |
| | | Каша молочная "дружба" с маслом сливочным | 25.18 | 255 | 8.47 | 6.30 | 288.61 | | | |
| | | Горячий бутерброд с сыром и маслом сливочным | 19.61 | 55 | 5.39 | 6.00 | 164.88 | | | |
| | | Яйцо вареное вкрутую | 14.85 | 45 | 5.36 | 4.50 | 63.63 | | | |
| | | Чай с лимоном | 4.00 | 206 | 0.24 | 0.00 | 15.19 | | | |
| | | Пирожное | 10.84 | 30 | 1.35 | 4.80 | 19.50 | | | |
| | | Яблоко | 18.12 | 110 | 0.50 | 0.00 | 13.56 | | | |
| | | ИТОГО | 92.60 | 701 | 21.31 | 22.29 | 116.95 | 760.59 | | |
| | | 2 | | Фрукты мытые поштучно | 24.75 | 150 | 0.60 | 0.60 | 14.70 | 66.60 |
| | | | | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 47.55 | 90 | 16.06 | 7.79 | 20.57 | 216.83 |
| Макароны отварные с сыром и маслом | 14.35 | | | 100 | 5.65 | 4.37 | 19.10 | 138.49 | | |
| Чай с сахаром | 1.81 | | | 200 | 0.09 | 0.02 | 12.01 | 48.61 | | |
| Батон нарезной | 4.14 | | | 40 | 1.67 | 1.20 | 20.30 | 75.00 | | |
| ИТОГО | 92.60 | | | 580 | 24.07 | 13.98 | 86.68 | 545.53 | | |
| 3 | | | | Икра из кабачков | 15.67 | 60 | 1.14 | 4.20 | 4.20 | 54.00 |
| | | Бройлерный цыпленок тушеный в соусе | 53.73 | 125 | 19.59 | 22.84 | 3.26 | 294.88 | | |
| | | Каша рассыпчатая гречневая | 10.68 | 150 | 8.21 | 5.36 | 36.07 | 225.42 | | |
| | | Чай с лимоном | 5.33 | 210 | 0.27 | 0.06 | 15.30 | 62.80 | | |
| | | Хлеб пшеничный из муки в/с | 2.07 | 30 | 2.28 | 0.27 | 14.52 | 69.60 | | |
| | | Печенье | 5.12 | 30 | 2.10 | 6.00 | 19.20 | 141.00 | | |
| | | ИТОГО | 92.60 | 605 | 33.59 | 38.73 | 92.55 | 847.70 | | |
| 4 | | Вареники с картофелем из п/ф с маслом | 48.42 | 205 | 9.34 | 11.07 | 55.87 | 367.85 | | |
| | | Сыр порциями | 18.31 | 20 | 4.60 | 9.00 | 0.00 | 72.60 | | |
| | | Чай с сахаром | 1.81 | 200 | 0.09 | 0.02 | 12.01 | 48.61 | | |
| | | Батон нарезной | 3.43 | 35 | 1.50 | 1.05 | 17.77 | 65.60 | | |
| | | Яблоко | 20.63 | 125 | 0.50 | 0.00 | 14.13 | 57.60 | | |
| | | ИТОГО | 92.60 | 585 | 16.03 | 21.14 | 99.78 | 612.26 | | |
| 5 | | Икра морковная | 12.19 | 60 | 1.04 | 4.30 | 5.77 | 65.83 | | |
| | | Котлеты мясо-картофельные "по-хлыновски" | 46.59 | 60 | 9.52 | 15.86 | 3.76 | 194.90 | | |
| | | Соус томатный | 3.01 | 30 | 0.21 | 1.20 | 1.47 | 17.36 | | |
| | | Макароны отварные | 11.15 | 160 | 7.45 | 4.17 | 34.99 | 200.30 | | |
| | | Чай с замороженными ягодами и сахаром | 6.00 | 200 | 0.28 | 0.09 | 10.70 | 44.68 | | |
| | | Хлеб пшеничный из муки в/с | 2.82 | 40 | 3.04 | 0.36 | 19.36 | 92.80 | | |
| | | Пирожное | 10.84 | 30 | 1.35 | 4.80 | 19.50 | 126.00 | | |
| | | ИТОГО | 92.60 | 580 | 22.89 | 30.78 | 95.55 | 741.87 | | |
| 2 неделя | 1 | Каша молочная пшеничная вязкая с маслом сливочным | 26.78 | 255 | 9.68 | 8.09 | 42.81 | 282.82 | | |
| | | Блинчики | 19.51 | 64 | 2.25 | 3.84 | 15.69 | 108.21 | | |
| | | 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 | 4.51 | 40 | 1.67 | 1.2 | 20.3 | 75 | | |
| | | Фрукты мытые поштучно | 23.10 | 140 | 0.56 | 0.56 | 13.72 | 62.16 | | |
| | | ИТОГО | 92.60 | 749 | 19.75 | 18.24 | 107.96 | 653.86 | | |
| | 2 | | Пельмени с курицей | 51.92 | 180 | 18.24 | 9.12 | 39.74 | 314.64 | |
| | | | Масло сливочное на полив | 3.81 | 3 | 0.04 | 2.18 | 0.03 | 19.8 | |
| | | | Чай с сахаром | 1.73 | 200 | 0.09 | 0.02 | 12.01 | 48.61 | |
| | | | Хлеб пшеничный из муки в/с | 2.88 | 30 | 2.43 | 0.29 | 15.49 | 76.16 | |
| | | | Фрукты мытые поштучно | 21.45 | 130 | 0.52 | 0.52 | 12.74 | 57.72 | |
| | | | Пирожное | 10.81 | 30 | 1.35 | 4.8 | 19.5 | 126 | |
| | ИТОГО | 92.60 | 573 | 22.67 | 16.93 | 99.51 | 642.93 | | | |
| | 3 | | Салат из белокочанной капусты | 10.04 | 70 | 1.04 | 3.57 | 6.44 | 61.89 | |
| | | | Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят | 34.78 | 60 | 10.49 | 5.52 | 10.1 | 130.55 | |
| | | | Картофельное пюре | 26.71 | 150 | 3.1 | 4.21 | 20.06 | 129.9 | |
| | | | Сок фруктовый | 14.19 | 200 | 1 | 0.2 | 20.4 | 92 | |
| | | | Хлеб пшеничный из муки в/с | 3.08 | 40 | 2.66 | 0.32 | 16.94 | 81.2 | |
| | | | Печенье | 3.80 | 22 | 1.54 | 4.4 | 14.1 | 103.4 | |
| | ИТОГО | 92.60 | 542 | 19.83 | 18.22 | 88.04 | 598.94 | | | |
| | 4 | | Каша молочная рисовая с маслом сливочным | 26.59 | 255 | 6.06 | 6.3 | 38.07 | 233.14 | |
| | | | Блинчики | 19.51 | 64 | 2.25 | 3.84 | 15.69 | 108.21 | |
| | | | Чай с лимоном | 4.79 | 210 | 0.27 | 0.06 | 15.3 | 62.8 | |
| | | | Батон нарезной | 4.80 | 40 | 1.67 | 1.2 | 20.3 | 75 | |
| Фрукты мытые поштучно | | | 26.06 | 160 | 0.64 | 0.64 | 15.68 | 71 | | |
| Пирожное | | | 10.85 | 30 | 1.35 | 4.8 | 19.5 | 126 | | |
| ИТОГО | 92.60 | 759 | 12.24 | 16.8 | 124.54 | 676.15 | | | | |
| 5 | | Гуляш | 46.07 | 80 | 9.37 | 16.06 | 3.82 | 211.4 | | |
| | | Макароны отварные | 12.56 | 180 | 8.15 | 4.69 | 39.37 | 225.34 | | |
| | | Чай с замороженными ягодами и сахаром | 6.03 | 200 | 0.28 | 0.09 | 10.7 | 44.68 | | |
| | | Хлеб пшеничный из муки в/с | 3.19 | 35 | 2.66 | 0.32 | 16.94 | 81.2 | | |
| | | Фрукты мытые поштучно | 24.75 | 150 | 0.6 | 0.6 | 14.7 | 66.6 | | |
| | | ИТОГО | 92.60 | 645 | 21.06 | 21.76 | 85.53 | 629.2 | | |
| | | Итого за 10 дней | | | | | 213.44 | 218.91 | 997.09 | 6709.05 |
| Среднее в день | | | | | 21.34 | 21.89 | 99.71 | 670.91 | | |
| Суточная норма по СанПиНу | | | | | 90.00 | 92.00 | 383.00 | 2720.00 | | |
| % от суточной нормы | | | | | 24% | 24% | 26% | 25% | | |