

Примерное меню по ООО "Комбинат школьного питания"
для питания учащихся в общеобразовательных школах Гая
весенне-летний период

с 01.03.2026

Неделя	Дни недели	Школ.завтрак (7-11 лет) экс.	Выход	Бел	Жир	Угл	Кал
1 неделя	1	Каша молочная пшеничная вязкая с маслом сливочным	205	8,50	10,40	38,60	281,80
		Яйцо вареное вкрутую	45	5,36	4,50	0,27	63,63
		Сыр порциями	15	4,02	3,375	0,2025	47,72
		Чай с замороженными ягодами и сахаром	200	0,28	0,09	10,70	44,68
		Батон нарезной	30	2,13	0,24	15,06	72,90
		Пирожное	30	1,35	4,80	19,50	126,00
		ИТОГО	525	21,64	23,41	84,33	636,73
	2	Омлет натуральный	150	12,70	15,10	3,30	200,17
		Чай с сахаром	200	0,09	0,02	7,02	28,65
		Хлеб пшеничный из муки в/с	40	3,04	0,36	19,36	92,80
		Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,40
		Печенье	33	3,00	4,30	23,10	158,00
		ИТОГО	523	19,23	20,18	62,58	524,02
	3	Икра из кабачков	45	0,6	3,15	3,15	47,70
		Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят	60	10,49	9,39	8,39	155,27
		Каша рассыпчатая гречневая	150	8,21	5,36	36,07	225,42
		Чай с лимоном	210	0,23	0,06	10,18	42,08
		Хлеб пшеничный из муки в/с	40	3,04	0,36	19,36	92,80
		Вафли	10	0,32	0,28	8,01	34,20
		ИТОГО	515	22,89	18,60	85,16	597,47
	4	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	205	6,05	6,30	36,97	228,75
		Блинчики	64	2,25	3,84	15,69	108,21
		Сыр порциями	15	3,90	3,99	0,00	51,60
		Чай с сахаром	200	0,09	0,02	7,02	28,65
		Батон нарезной	30	2,13	0,24	15,06	72,90
		Пирожное	34	1,50	4,33	17,66	116,00
		ИТОГО	548	15,92	18,72	92,40	606,11
	5	Икра морковная	50	0,87	4,06	4,87	59,49
		Гуляш	50	6,09	14,7	1,9	161,12
		Макароны отварные	150	7,10	3,91	32,81	187,78
		Кофейный напиток	180	1,83	1,35	20,2	100,22
		Хлеб пшеничный из муки в/с	20	1,52	0,18	9,68	46,40
		Булочка "Сдоба сахарная"	50	2,7	3,65	21,75	131,50
		ИТОГО	500	20,11	27,85	91,21	686,51
2 неделя	1	Каша молочная "дружба" с маслом сливочным	153	5,08	4,23	28,73	173,33
		Блинчики	104	5	12,31	21,01	212,91
		Сыр порциями	15	3,9	3,99	0	51,60
		Чай с замороженными ягодами и сахаром	200	0,28	0,09	10,70	44,68
		Батон нарезной	30	1,35	4,80	19,50	126,00
		ИТОГО	502	15,61	25,42	79,94	608,52
	2	Запеканка из творога	60	12,84	6,23	16,45	173,46
		Макароны отварные с сыром и маслом	120	6,85	5,50	22,92	168,69
		Чай с сахаром	200	0,09	0,02	7,02	28,65
		Батон нарезной	30	2,13	0,24	15,06	72,90
		Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40
		ИТОГО	510	22,31	12,39	71,25	488,10
	3	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят	60	10,49	9,39	8,39	155,27
		Каша рассыпчатая гречневая	150	8,21	5,36	36,07	225,42
		Чай с лимоном	210	0,27	0,06	7,32	30,86
		Хлеб пшеничный из муки в/с	40	3,04	0,36	19,36	92,80
		Булочка "Сдоба сахарная"	50	2,7	3,65	21,75	131,50
		ИТОГО	510	24,71	18,82	92,89	635,85
	4	Пельмени с курицей	150	16,50	8,25	36,00	294,00
		Чай с сахаром	200	0,10	0,02	7,01	28,65
		Хлеб пшеничный из муки в/с	30	2,28	0,27	14,52	69,60
		Печенье	20	1,40	4,00	12,80	94,00
		Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40
		ИТОГО	500	21	13	80	530,65
	5	Огурец	20	0,14	0	0,36	2,00
		Плов	200	9,97	15,33	43,18	349,34
		Чай с лимоном	210	0,27	0,06	7,32	30,86
		Хлеб пшеничный из муки в/с	30	2,28	0,27	14,52	69,60
		Пряники	40	2,10	1,10	32,20	147,00
		ИТОГО	500	14,76	16,76	97,58	598,80
		Итого 10 дней	5133	197,86	195,09	837,47	5912,76
		среднее в день	513,3	19,79	19,51	83,75	591,28
		Среднесуточные нормы		77,00	79,00	335,00	2350,00
		Среднее в день		26%	25%	25%	25%