

Примерное меню по ООО "Комбинат школьного питания"
для питания учащихся в общеобразовательных школах г.Гай
осенне-зимний период

45915,00 105/125

Недели	Дни недели	Шкоп.обед (с 12 лет) при 1 раз. питании экс	Выход	Бел	Жир	Угл	Кал
1 неделя	1	Щи из свежей капусты и картофеля	250	1,74	4,80	8,40	83,88
		Пельмени отварные с мясом и маслом сливочным	203	23,44	15,46	44,56	399,20
		Чай с лимоном	205	0,23	0,05	10,18	42,08
		Хлеб пшеничный из муки в/с	40	3,04	0,36	19,36	92,80
		Хлеб ржано-пшеничный 1с	30	2,16	0,36	12,20	62,10
		Пирожное	30	1,35	4,80	19,50	126,00
		Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40
		ИТОГО	858	32,36	26,23	124,00	850,46
	2	Суп картофельный с бобовыми и с гречками	270	11,40	3,78	44,80	258,37
		Котлеты мясные в красном соусе	100	9,34	12,50	9,28	194,00
		Картофельное пюре	180	3,72	5,05	24,07	155,99
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0,00	30,70	124,30
		Хлеб пшеничный из муки в/с	30	2,28	0,27	14,52	69,60
		Хлеб ржано-пшеничный 1с	20	1,32	0,22	8,20	40,00
		Огурец соленый порционно	15	0,00	0,00	0,40	1,80
		ИТОГО	815	28,44	21,82	131,97	844,06
	3	Борщ "Сибирский" с фрикадельками	265	6,28	6,01	15,17	140,58
		Гуляш	90	10,54	18,07	4,30	237,88
		Макароны отварные	180	8,15	4,69	39,37	225,34
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0,00	30,70	124,30
		Хлеб пшеничный из муки в/с	40	3,04	0,36	19,36	92,80
		Хлеб ржано-пшеничный 1с	40	2,64	0,44	16,40	80,00
		Печенье	20	1,40	4,00	12,80	94,00
		ИТОГО	835	32,43	33,57	138,10	994,90
	4	Суп картофельный с макаронными изделиями "Бабушкин"	262	4,47	5,02	17,82	133,38
		Бройлерный цыпленок тушеный в соусе	135	22,00	24,79	3,31	321,98
		Рис припущенный	150	3,51	3,82	35,40	189,94
		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
		Хлеб ржано-пшеничный 1с	30	2,16	0,36	12,20	62,10
		Пирожное	34	1,50	4,33	17,66	116,00
		ИТОГО	861	36,91	38,74	115,93	958,28
	5	Салат из белокочанной капусты	100	1,48	5,00	9,20	88,42
		Рассольник "Ленинградский"	260	2,38	6,09	15,42	125,75
		Жаркое по-домашнему	200	11,17	18,51	22,00	312,21
		Компот из свежих замороженных ягод	200	0,20	0,09	17,73	72,57
		Хлеб ржано-пшеничный 1с	30	2,16	0,36	12,20	62,10
		Хлеб пшеничный из муки в/с	30	2,28	0,27	14,52	69,60
		Вафли	30	1,95	9,33	17,25	158,10
		ИТОГО	850	21,62	39,65	108,32	888,75
2 неделя	1	Щи из свежей капусты и картофеля	250	1,74	4,80	8,40	83,88
		Пельмени отварные с курицей	200	20,40	10,10	45,15	358,20
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0,00	30,70	124,30
		Хлеб пшеничный из муки в/с	40	3,04	0,36	19,36	92,80
		Хлеб ржано-пшеничный 1с	35	2,31	0,39	14,35	70,00
		Пирожное	34	1,50	4,33	17,66	116,00
		Яблоко	140	0,50	0,00	10,30	64,40
		ИТОГО	899	29,87	19,98	145,92	909,58
	2	Рассольник "Ленинградский"	250	2,17	4,78	15,40	112,84
		Бройлерный цыпленок запеченный с сухарях	100	23,40	21,90	4,14	304,00
		Рис с овощами	180	3,54	4,29	31,43	178,47
		Компот из свежих замороженных ягод	200	0,20	0,09	17,73	72,57
		Хлеб пшеничный из муки в/с	30	2,28	0,27	14,52	69,60
		Хлеб ржано-пшеничный 1с	20	1,32	0,22	8,20	40,00
		Пирожное	30	1,35	4,80	19,50	126,00
		ИТОГО	810	34,26	36,35	110,92	903,48
	3	Суп картофельный с бобовыми и с гречками	270	11,40	3,78	44,80	258,37
		Гуляш	100	15,56	13,13	3,79	194,61
		Картофельное пюре	180	3,72	5,05	24,07	155,99
		Чай с сахаром	200	0,09	0,02	12,01	48,61
		Хлеб пшеничный из муки в/с	30	2,28	0,27	14,52	69,60
		Хлеб ржано-пшеничный 1с	20	1,32	0,22	8,20	40,00
		Печенье	11	0,88	2,42	7,50	59,40
		ИТОГО	811	35,25	24,89	114,89	826,58
	4	Салат картофельный	60	1,79	5,50	11,32	68,10
		Суп-лапша домашняя "Бабушкин"	250	4,77	5,75	13,18	122,97
		Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят	100	16,00	15,27	16,88	267,10
		Пюре гороховое	180	16,90	5,59	39,36	275,08
		Напиток лимонный	200	0,14	0,02	20,44	82,48
		Хлеб пшеничный из муки в/с	40	3,04	0,36	19,36	92,80
		Хлеб ржано-пшеничный 1с	30	2,16	0,36	12,20	62,10
		Пряники	20	1,05	0,55	16,10	73,50
	5	ИТОГО	880	45,85	33,40	148,84	1044,13
		Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	4,91	12,74	102,50
		Тефтели с соусом	100	8,92	14,52	11,94	217,40
		Каша рассыпчатая гречневая	160	8,76	5,71	38,50	240,46
		Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,40	92,00
		Хлеб пшеничный из муки в/с	30	2,28	0,27	14,52	69,60
		Хлеб ржано-пшеничный 1с	35	2,31	0,39	14,35	70,00
		Пирожное	40	2,00	6,80	27,60	175,60
		ИТОГО	815	27,09	32,80	140,05	967,56
		Итого 10 дней	8434	324	307	1279	9188
		среднее в день	843,4	32,408	30,743	127,894	918,778
		Суточная норма по СанПиНу		90,00	92,00	383,00	2720,00
		% от суточной нормы		36%	33%	33%	34%