

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

осенне-зимний период

с 05.11.2025

Неделя	Дни недели	Школ.завтрак (с 12 лет)	Выход	Бел	Жир	Угл	Кал
1 неделя	1	Каша молочная пшенинная вязкая с маслом сливочным	256,3	9,69	8,92	42,82	290,39
		Яйцо вареное вкрутую	45	5,36	4,50	0,27	63,63
		Сыр порциями	20	4,60	9,00	0,00	72,60
		Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09
		Чай с замороженными ягодами и сахаром	200	0,28	0,09	10,70	44,68
		Батон нарезной	40	2,84	0,32	20,08	97,20
		Пирожное	30	1,35	4,80	19,50	126,00
	2	ИТОГО	601,3	24,20	34,88	93,50	760,59
		Омлет натуральный	180	15,15	21,51	3,87	270,19
		Чай с сахаром	200	0,09	0,02	7,02	28,65
		Батон нарезной	40	2,84	0,32	20,08	97,20
		Йогурт в стакане (поштучно)	100	2,50	1,20	16,00	85,00
		Печенье	36	2,10	6,00	19,20	141,00
	3	ИТОГО	556	22,68	29,05	66,17	622,04
		Икра из кабачков	60	1,14	4,20	4,20	64,00
		Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят	90	16,99	5,73	11,63	166,71
		Каша рассыпчатая гречневая	170	9,31	6,07	40,88	255,47
		Чай с лимоном	210	0,27	0,06	15,30	62,80
		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
	4	ИТОГО	580	31,07	16,70	99,38	675,98
		Каша молочная рисовая с маслом сливочным	256,3	6,07	7,13	38,08	240,70
		Блинчики	64	2,25	3,84	15,69	108,21
		Сыр порциями	20	4,60	9,00	0,00	72,60
		Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	57,90
		Хлеб пшеничный из муки в/с	40	3,04	0,36	19,36	92,80
	5	Пирожное	34	1,50	4,33	17,66	116,00
		ИТОГО	594,3	18,36	24,84	108,97	688,21
		Салат из моркови с яблоками	100	0,94	3,82	9,90	76,03
		Гуляш	80	9,37	16,06	3,82	211,40
		Макароны отварные	180	8,15	4,69	39,37	225,34
		Кофейный напиток	200	2,03	1,50	12,46	71,44
		Хлеб пшеничный из муки в/с	45	3,42	0,41	21,78	104,40
2 неделя	1	ИТОГО	605	23,91	26,48	87,33	688,61
		Каша молочная "дружба" с маслом сливочным	256,3	8,48	7,89	47,82	296,17
		Сыр порциями	20	4,60	9,00	0,00	72,60
		Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09
		Яйцо вареное вкрутую	45	5,36	4,50	0,27	63,63
		Чай с замороженными ягодами и сахаром	200	0,28	0,09	10,70	44,68
		Пирожное	30	1,35	4,80	19,50	126,00
	2	Батон нарезной	40	2,84	0,32	20,08	97,20
		ИТОГО	601,3	22,99	33,85	98,50	766,37
		Запеканка из творога	75	16,06	7,79	20,57	216,83
		Макароны отварные с сыром и маслом	150	8,33	6,43	28,68	206,05
		Чай с сахаром	200	0,09	0,02	12,01	48,61
		Батон нарезной	35	2,49	0,28	17,57	85,05
		Яблоко	130	0,50	0,00	14,30	59,80
	3	ИТОГО	590	27,47	14,52	93,13	616,34
		Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят	100	16,00	15,27	16,88	267,10
		Каша рассыпчатая гречневая	150	8,21	5,36	36,07	225,42
		Соус томатный	30	0,21	1,20	1,47	17,36
		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
		Пирожное	34	1,50	4,33	17,66	116,00
	4	ИТОГО	564	29,23	26,58	98,76	749,54
		Йогурт в стакане (поштучно)	100	2,50	1,20	16,00	85,00
		Пельмени с курицей	201	20,44	10,13	43,52	349,60
		Чай с сахаром	200	0,10	0,02	7,01	28,65
		Батон нарезной	30	2,13	0,24	15,06	72,90
		Печенье	20	1,40	4,00	12,80	94,00
		ИТОГО	551	26,57	15,59	94,39	630,15
	5	Огурец соленый порционно	50	0,00	0,00	1,50	7,00
		Плов	210	12,80	20,20	43,70	406,10
		Чай с лимоном	210	0,27	0,06	15,30	62,80
		Хлеб пшеничный из муки в/с	40	3,04	0,36	19,36	92,80
		Пряники	40	2,10	1,10	32,20	147,00
		ИТОГО	550	18,21	21,72	112,06	715,70
		Итого 10 дней	5793	244,69	244,21	952,19	6913,53
		среднее в день	579,29	24,47	24,42	95,22	691,35
		Суточная норма по СанПиНу		90,00	92,00	383,00	2720,00
		% от суточной нормы		27%	27%	25%	25%