



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

осенне-зимний период

с 05.11.2025

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	20	4,60	9,00	0,00	72,60
		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	530	22,22	29,03	84,13	661,61
	2	Омлет натуральный	150	12,70	15,10	3,30	200,17
		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	33	3,00	4,30	23,10	158,00
		ИТОГО	523	21,13	20,94	69,50	569,02
	3	Икра из кабачков	60	1,14	4,20	4,20	64,00
		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
		Вафли	10	0,32	0,28	8,01	34,20
		ИТОГО	530	23,47	19,65	83,35	602,55
	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
	5	Пирожное	34	1,50	4,33	17,66	116,00
		ИТОГО	548	15,92	18,72	92,40	606,11
		Салат из моркови с яблоками	60	0,57	2,29	5,94	45,62
		Гуляш	60	7,50	12,90	2,72	168,45
		Макароны отварные	150	7,10	3,91	32,81	187,78
		Кофейный напиток	200	2,03	1,50	22,44	111,40
		Хлеб пшеничный из муки в/с	40	3,04	0,36	19,36	92,80
2 неделя	1	ИТОГО	510	20,24	20,96	83,27	606,05
		Каша молочная "дружба" с маслом сливочным	205	6,78	6,28	38,28	236,79
		Горячий бутерброд с сыром и маслом сливочным	50	6,06	6,94	15,12	148,44
		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
		ИТОГО	530	19,83	22,61	83,87	619,54
	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	70	11,00	10,96	9,79	181,15
		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
		ИТОГО	534	24,23	22,27	91,67	663,59
	4	Йогурт в стакане (поштучно)	100	2,50	1,20	16,00	85,00
		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
		ИТОГО	500	22,78	13,74	86,33	571,25
	5	Огурец соленый порционно	30	0,00	0,00	0,90	3,60
		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	510	14,62	16,76	98,12	600,40
		Итого 10 дней	5225	206,75	197,07	843,89	5988,22
		среднее в день	522,5	20,68	19,71	84,39	598,82
		Среднесуточные нормы		77,00	79,00	335,00	2350,00
		Среднее в день		27%	25%	25%	25%