

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель общеобразовательного
учреждения

Директор

УТВЕРЖДАЮ:

Урманова Н.С.

**Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд
(2-х недельное)**



Категория питающихся: с 7-11 лет пищ.аллергия 1

Сезон Весна-лето

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищ. цен-сть (Б,Ж,У,ККал)	№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищ. цен-сть (Б,Ж,У,ККал)
1-я неделя				2-я неделя			
Понедельник				Понедельник			
Завтрак				Завтрак			
ЛК26054	Каша "Дружба" б/м на растительном масле	220	7/8/38/251	ЛАК0019	Каша рисовая вязкая на воде с маслом раст.	170	5/7/15/158
КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП26065	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3/0/15/94	КП26077	Чай витаминизированный "Витошка"	200	0/0/10/39
КП26056	Печенье в ассортименте	40	2/7/23/163	ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3/0/15/94
Завтрак ИТОГО		500	12/15/82/535	Завтрак ИТОГО		510	8/7/49/373
Понедельник ИТОГО			12/15/82/535	Понедельник ИТОГО			8/7/49/373
Вторник				Вторник			
Завтрак				Завтрак			
ЛАК0065	Картофельное пюре б/молока	200	4/8/26/194	ЛАКТ500	Каша гречневая рассыпчатая на растительном масле	200	11/7/46/299
КП26007	Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	90	8/4/3/84	КП26003	Котлеты куриные с соусом томатным	90	9/5/3/104
КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3/0/15/94	ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3/0/15/94
Завтрак ИТОГО		540	15/12/50/399	Завтрак ИТОГО		540	23/12/70/524
Вторник ИТОГО			15/12/50/399	Вторник ИТОГО			23/12/70/524
Среда				Среда			
Завтрак				Завтрак			
ЛАК0001	Каша манная (без молока)на растительном масле	170	4/6/14/111	ЛК26054	Каша "Дружба" б/м на растительном масле	170	5/6/30/194
КП26065	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82	ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	55	4/1/21/129
КП26112	Кисель на Плодово-Ягодных экстрактах в ассортименте	200	0/0/3/76	КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3/0/15/94	КП26065	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82
Завтрак ИТОГО		510	7/6/41/363	Завтрак ИТОГО		525	9/7/66/432
Среда ИТОГО			7/6/41/363	Среда ИТОГО			9/7/66/432
Четверг				Четверг			
Завтрак				Завтрак			
КП26013	Котлеты мясные с соусом томатным	90	8/7/8/130	КП26058	Суп картофельный с бобовыми и гренками	220	8/6/17/220
ЛК22566	Макароны отварные с маслом растительным	170	4/6/31/244	КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП26056	Печенье в ассортименте	40	2/7/23/163

ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3/0/15/94	ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3/0/15/94
Завтрак ИТОГО		510	15/13/60/495	Завтрак ИТОГО		500	13/13/61/504
Четверг ИТОГО			15/13/60/495	Четверг ИТОГО			13/13/61/504
Пятница Завтрак				Пятница Завтрак			
КП26065	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82	ЛК22566	Макароны отварные с маслом растительным	170	4/6/31/244
КП26094	Плов из рисовой крупы с куриным фаршем	200	9/11/25/288	КП26050	Болоньезе с куриным фаршем, том. пастой и овощами	90	13/15/20/147
КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП26073	Чай с лимоном и сахаром	200	1/0/0/48
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3/0/15/94	ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3/0/15/94
Завтрак ИТОГО		540	12/11/55/491	Завтрак ИТОГО		500	21/21/66/533
Пятница ИТОГО			12/11/55/491	Пятница ИТОГО			21/21/66/533

Среднее значение за период (Б,Ж,У,ККал) 14/12/60/465

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель общеобразовательного
учреждения

Директор

УТВЕРЖДАЮ:

Урманова Н.С.

**Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд
(2-х недельное)**



Категория питающихся: 12 лет и ст.пщ.аллергия1

Сезон

Весна-лето

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищ. цен-сть (Б,Ж,У,ККал)	№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищ. цен-сть (Б,Ж,У,ККал)
1-я неделя				2-я неделя			
Понедельник				Понедельник			
Завтрак				Завтрак			
ЛК26054	Каша "Дружба" б/м на растительном масле	230	7/8/40/262	ЛАК0019	Каша рисовая вязкая на воде с маслом раст.	210	6/8/19/195
КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП26065	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	4/1/19/118	КП26077	Чай витаминизированный "Витошка"	200	0/0/10/39
КП26056	Печенье в ассортименте	40	2/7/23/163	ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	4/1/19/118
Завтрак ИТОГО		520	13/16/88/570	Завтрак ИТОГО		560	10/9/57/434
Понедельник ИТОГО			13/16/88/570	Понедельник ИТОГО			10/9/57/434
Вторник				Вторник			
Завтрак				Завтрак			
ЛАК0065	Картофельное пюре б/молока	200	4/8/26/194	ЛАКТ500	Каша гречневая рассыпчатая на растительном масле	200	11/7/46/299
КП26008	Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	100	10/6/4/110	КП26004	Котлеты куриные с соусом томатным	100	10/6/5/114
КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	4/1/19/118	ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	4/1/19/118
Завтрак ИТОГО		550	18/15/55/449	Завтрак ИТОГО		550	25/14/76/558
Вторник ИТОГО			18/15/55/449	Вторник ИТОГО			25/14/76/558
Среда				Среда			
Завтрак				Завтрак			
ЛАК0001	Каша манная (без молока)на растительном масле	210	5/7/18/137	ЛК26054	Каша "Дружба" б/м на растительном масле	200	6/7/35/228
КП26065	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82	ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	55	4/1/21/129
КП26112	Кисель на Плодово-Ягодных экстрактах в ассортименте	200	0/0/3/76	КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	4/1/19/118	КП26065	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82
Завтрак ИТОГО		560	9/8/49/413	Завтрак ИТОГО		555	10/8/71/466
Среда ИТОГО			9/8/49/413	Среда ИТОГО			10/8/71/466
Четверг				Четверг			
Завтрак				Завтрак			
КП26014	Котлеты мясные с соусом томатным	100	10/8/10/140	КП26058	Суп картофельный с бобовыми и гренками	260	10/6/20/260
ЛК22566	Макароны отварные с маслом растительным	200	5/7/36/287	КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП26056	Печенье в ассортименте	40	2/7/23/163

ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	4/1/19/118	ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	4/1/19/118
Завтрак ИТОГО		550	19/16/71/572	Завтрак ИТОГО		550	16/14/68/568
Четверг ИТОГО			19/16/71/572	Четверг ИТОГО			16/14/68/568
Пятница Завтрак				Пятница Завтрак			
КП26065	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82	ЛК22566	Макароны отварные с маслом растительным	200	5/7/36/287
КП26094	Плов из рисовой крупы с куриным фаршем	200	9/11/25/288	КП26050	Болоньезе с куриным фаршем, том. пастой и овощами	100	15/17/22/163
КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП26073	Чай с лимоном и сахаром	200	1/0/0/48
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	4/1/19/118	ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	4/1/19/118
Завтрак ИТОГО		550	13/12/59/515	Завтрак ИТОГО		550	25/25/77/616
Пятница ИТОГО			13/12/59/515	Пятница ИТОГО			25/25/77/616

Среднее значение за период (Б,Ж,У,ККал) 16/14/67/516

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель общеобразовательного
учреждения

Директор

УТВЕРЖДАЮ:

Урманова Н.С.

**Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд
(2-х недельное)**

Категория питающихся: ДИ сахар.диабет с 7-11 лет

Сезон Весна-лето

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищ. цен-сть (Б,Ж,У,ККал)	№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищ. цен-сть (Б,Ж,У,ККал)
1-я неделя				2-я неделя			
Понедельник				Понедельник			
Завтрак				Завтрак			
СД00049	Каша "Дружба" молочная (б/сах.)	200	5/7/22/170	СД00050	Каша рисовая молочная (б/сах.)	170	5/7/15/157
СД25002	Чай без сахара	200		КП26113	Сырники из творога с яблочным соусом	90	5/5/14/146
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3/0/15/94	СД25002	Чай без сахара	200	
КП26056	Печенье в ассортименте	40	2/7/23/163	ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3/0/15/94
КП26115	Масло сливочное (порциями)	10	0/7/1/66				
КП26116	Сыр "Голландский" порционный	10	3/3/0/35				
Завтрак ИТОГО		500	13/24/61/528	Завтрак ИТОГО		510	13/12/44/397
Обед				Обед			
КП22246	Йогурт	100	2/2/10/96	ПОК0130	Хрумстик много зерновой с фруктозой (СД)30гр.	1шт.	2/0/23/96
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0/0/9/82	Пок0288	Сок 0,2	200	1/0/12/31
Пок0288	Сок 0,2	200	1/0/12/31				
Обед ИТОГО		400	3/2/31/209	Обед ИТОГО		300	3/0/35/127
Понедельник ИТОГО			16/26/92/737	Понедельник ИТОГО			16/12/79/524
Вторник				Вторник			
Завтрак				Завтрак			
КП26090	Картофельное пюре	200	5/10/27/265	КП26089	Каша гречневая рассыпчатая	200	6/7/28/275
КП26007	Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	90	8/4/3/84	КП26003	Котлеты куриные с соусом томатным	90	9/5/3/104
СД25002	Чай без сахара	200		СД25002	Чай без сахара	200	
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3/0/15/94	ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3/0/15/94
Завтрак ИТОГО		540	16/14/45/443	Завтрак ИТОГО		540	18/12/46/473
Обед				Обед			
ПОК0130	Хрумстик много зерновой с фруктозой (СД)30гр.	1шт.	2/0/23/96	КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0/0/9/82
Пок0288	Сок 0,2	200	1/0/12/31	Пок0288	Сок 0,2	200	1/0/12/31
Обед ИТОГО		300	3/0/35/127	Обед ИТОГО		300	1/0/21/113
Вторник ИТОГО			19/14/80/570	Вторник ИТОГО			19/12/67/586
Среда				Среда			
Завтрак				Завтрак			
СД00062	Каша манная молочная (б/сах.)	170	4/7/17/143	СД00049	Каша "Дружба" молочная (б/сах.)	170	5/6/19/145
КП26114	Сырники из творога с соусом молочным	90	5/5/14/146	КП26200	Бутерброд с маслом и сыром(40/10/5)	40/10/5	6/6/16/162
СД25002	Чай без сахара	200		СД25002	Чай без сахара	200	
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3/0/15/94	КП26065	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82
Завтрак ИТОГО		510	12/12/46/383	Завтрак ИТОГО		525	11/12/44/389

Обед				Обед			
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0/0/9/82	ПОК0130	Хрумстик много зерновой с фруктозой (СД)30гр.	1шт.	2/0/23/96
ПОК0127	Десерт фруктовый "BioNergy" (СД)140гр.	140	0/0/24/98	Пок0288	Сок 0,2	200	1/0/12/31
Обед ИТОГО		200	0/0/33/180	Обед ИТОГО		300	3/0/35/127
Среда ИТОГО			12/12/79/563	Среда ИТОГО			14/12/79/516
Четверг Завтрак				Четверг Завтрак			
КП26013	Котлеты мясные с соусом томатным	90	8/7/8/130	КП26058	Суп картофельный с бобовыми и гречками	220	8/6/17/220
КП26091	Макароны отварные с маслом	170	4/6/31/244	СД25002	Чай без сахара	200	
СД25002	Чай без сахара	200		КП26056	Печенье в ассортименте	40	2/7/23/163
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3/0/15/94	ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3/0/15/94
Завтрак ИТОГО		510	15/13/54/468	Завтрак ИТОГО		500	13/13/55/477
Обед				Обед			
Пок0011	Пастила б/с "Пастилушка" 20гр	1 шт.	0/0/14/55	Пок0288	Сок 0,2	200	1/0/12/31
Пок0288	Сок 0,2	200	1/0/12/31	КП22246	Йогурт	100	2/2/10/96
				КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0/0/9/82
Обед ИТОГО		300	1/0/26/86	Обед ИТОГО		400	3/2/31/209
Четверг ИТОГО			16/13/80/554	Четверг ИТОГО			16/15/86/686
Пятница Завтрак				Пятница Завтрак			
КП26065	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82	КП26091	Макароны отварные с маслом	170	4/6/31/244
КП26094	Плов из рисовой крупы с куриным фаршем	200	9/11/25/288	КП26050	Болоньезе с куриным фаршем, том. пастой и овощами	90	13/15/20/147
СД25002	Чай без сахара	200		СД25002	Чай без сахара	200	
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3/0/15/94	ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3/0/15/94
Завтрак ИТОГО		540	12/11/49/464	Завтрак ИТОГО		500	20/21/66/485
Обед				Обед			
ПОК0127	Десерт фруктовый "BioNergy" (СД)140гр.	140	0/0/24/98	Пок0011	Пастила б/с "Пастилушка" 20гр	1 шт.	0/0/14/55
Пок0288	Сок 0,2	200	1/0/12/31	КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0/0/9/82
Обед ИТОГО		300	1/0/36/129	Обед ИТОГО		200	0/0/23/137
Пятница ИТОГО			13/11/85/593	Пятница ИТОГО			20/21/89/622

Среднее значение за период (Б,Ж,У,ККал) 16/15/82/595