

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

весенне-летний период

01.03.2025

Неделя	Дни недели	Школ.обед 115+12,60 (с 12 лет) Орск при 1 раз. питании экс	Выход	Бел	Жир	Угл	Кал
1 неделя	1	Фрукты мытые поштучно	120	0,48	0,48	11,76	53,28
		Щи из свежей капусты и картофеля	250	1,79	4,60	8,53	82,06
		Котлеты мясо-картофельные "по-хлыновски"	90	13,34	19,70	9,30	272,90
		Макароны отварные	150	7,10	3,91	32,81	187,78
		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	30	1,98	0,33	12,30	60,00
		ИТОГО	870	27,17	29,38	106,95	798,19
	2	Суп-лапша домашняя "Бабушкин"	250	4,77	5,75	13,18	122,97
		Бройлерный цыпленок запеченный с сухарях	100	20,70	19,41	3,66	269,84
		Рис с овощами	180	3,54	4,29	31,43	178,47
		Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,90
		Хлеб пшеничный из муки в/с	35	2,66	0,32	16,94	81,20
		Хлеб ржано-пшеничный 1с	30	1,98	0,33	12,30	60,00
		Вафли	25,0	1,35	6,30	13,50	117,00
		ИТОГО	800	35,90	36,58	109,19	907,38
	3	Фрукты мытые поштучно	100	0,40	0,40	9,80	44,40
		Рассольник "Ленинградский"	250	2,17	4,78	15,40	112,84
		Запеканка картофельная с мясом и маслом	200	12,34	17,67	34,05	347,17
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0,00	20,72	84,38
Хлеб пшеничный из муки в/с		40	3,04	0,36	19,36	92,80	
Хлеб ржано-пшеничный 1с		30	1,98	0,33	12,30	60,00	
Пирожное		30	1,35	4,80	19,50	126,00	
ИТОГО		850	21,66	28,34	131,13	867,59	
4	Фрукты мытые поштучно	120	0,48	0,48	11,76	53,28	
	Суп картофельный с бобовыми и с гречками	270	11,40	3,78	44,80	258,37	
	Плов	225	15,60	24,97	44,16	461,98	
	Компот из свежих плодов	200	0,10	0,10	16,86	69,33	
	Хлеб пшеничный из муки в/с	30	2,28	0,27	14,52	69,60	
	Хлеб ржано-пшеничный 1с	30	1,98	0,33	12,30	60,00	
	Вафли	25	1,60	7,77	14,38	125,00	
	ИТОГО	900	33,44	37,70	158,78	1097,56	
5	Икра из кабачков	70	0,70	4,55	3,29	68,00	
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	4,91	12,74	102,50	
	Гуляш	100	15,55	13,13	3,78	191,33	
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,21	5,36	36,07	225,42	
	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	30	1,98	0,33	12,30	60,00	
	Печенье	30	2,10	6,00	19,20	141,00	
ИТОГО	860	33,64	34,75	122,30	949,85		
2неделя	1	Фрукты мытые поштучно	150	0,60	0,60	14,70	66,60
		Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	270	7,30	5,73	19,03	156,06
		Тефтели с соусом	100	8,92	14,52	11,94	217,40
		Макароны отварные	180	8,15	4,69	39,37	225,34
		Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,40	92,00
		Хлеб пшеничный из муки в/с	40	3,04	0,36	19,36	92,80
		Хлеб ржано-пшеничный 1с	30	1,98	0,33	12,30	60,00
		ИТОГО	970	30,99	26,43	137,10	910,20
	2	Фрукты мытые поштучно	100	0,40	0,40	9,80	44,40
		Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной	260	2,03	5,92	8,86	96,23
		Запеканка картофельная с мясом и маслом	200	12,34	17,67	34,05	347,17
		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	40	2,64	0,44	16,40	80,00
		Печенье	20	1,40	4,00	12,80	94,00
		ИТОГО	860	21,99	28,81	121,71	837,08
	3	Икра из кабачков	70	0,70	4,55	3,29	68,00
		Борщ "Сибирский" с фрикадельками	265	6,28	6,01	15,17	140,58
		Пельмени отварные с мясом и маслом сливочным	185	22,74	21,00	40,48	449,00
		Чай с сахаром	200	0,09	0,02	12,01	48,61
		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
		ИТОГО	800	35,49	32,38	106,71	878,99
		4	Фрукты мытые поштучно	130	0,52	0,52	12,74
	Суп картофельный с бобовыми и с гречками		270	11,40	3,78	44,80	258,37
Бройлерный цыпленок тушеный в соусе	128		20,33	23,44	3,28	303,19	
Каша рассыпчатая гречневая	150		8,21	5,36	36,07	225,42	
Чай с лимоном	210		0,27	0,06	15,30	62,80	
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	968	45,68	38,45	154,41	1143,10		
5	Рассольник "Ленинградский"	250	2,17	4,78	15,40	112,84	
	Плов	220	14,48	23,04	43,99	439,57	
	Компот из свежих замороженных ягод	200	0,20	0,09	17,73	72,57	
	Хлеб ржано-пшеничный 1с	30	1,98	0,33	12,30	60,00	
	Хлеб пшеничный из муки в/с	30	2,28	0,27	14,52	69,60	
	Вафли	22,5	1,35	6,30	13,50	117,00	
	Яблоко	125	0,50	0,00	14,13	57,60	
	ИТОГО	878	22,96	34,81	131,57	929,18	
Итого за 10 дней			8756	308,92	327,63	1279,85	9319,12
среднее в день			875,55	30,89	32,76	127,99	931,91
Суточная норма по СанПиНу				90,00	92,00	383,00	2720,00
% от суточной нормы				34%	36%	33%	34%