

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

весенне-летний период

01.03.2025

Неделя	Дни недели	Школ.завтрак 71,47 (7-11 лет) Орск экс.	Выход	Бел	Жир	Угл	Кал
1неделя	1	Каша молочная "дружба" с маслом сливочным	205	6,78	6,28	38,28	236,79
		Горячий бутерброд с сыром и маслом сливочным	65	6,87	10,21	20,2	201,83
		Яйцо вареное вкрутую	45	5,36	4,5	0,27	63,63
		Чай с лимоном	208	0,28	0	15,3	58,68
		ИТОГО	523	19,29	20,99	74,05	560,93
	2	Запеканка из творога со сгущенным молоком	70	12,6	5,95	15,49	166,07
		Макаронные отварные с сыром и маслом	100	5,65	4,37	19,1	138,49
		Чай с сахаром	200	0,09	0,02	15,03	57,19
		Хлеб пшеничный из муки в/с	30	2,28	0,27	14,52	69,6
		Фрукты мытые поштучно	100	0,4	0,4	9,8	44,4
		ИТОГО	500	21,0	11,01	73,94	475,75
	3	Бройлерный цыпленок тушеный в соусе	125	19,59	22,84	3,26	294,88
		Каша рассыпчатая гречневая	150	8,21	5,36	36,07	225,42
		Чай с лимоном	210	0,27	0,06	15,3	62,8
		Хлеб пшеничный из муки в/с	30	2,28	0,27	14,52	69,6
		ИТОГО	515	30,35	28,53	69,15	652,70
	4	Вареники с картофелем из п/ф с маслом	164	7,46	8,13	44,68	287,67
		Сыр порциями	10	2,63	2,66	0	34,46
		Чай с сахаром	200	0,09	0,02	12,01	48,61
		Батон нарезной	32	2,46	0,26	16,06	77,7
		Яблоко	120	0,5	0	13,56	55,2
		ИТОГО	526	13,14	11,07	86,31	503,64
	5	Котлеты мясо-картофельные "по-хлыновски"	50	7,65	11,31	4,06	146,31
		Соус томатный	30	0,21	1,2	1,47	17,36
		Макаронные отварные	150	7,1	3,91	32,81	187,78
Чай с замороженными ягодами и сахаром		200	0,28	0,09	10,7	44,68	
Хлеб пшеничный из муки в/с		40	3,04	0,36	19,36	92,8	
ИТОГО		500	1,35	4,8	19,5	126	
2неделя	1	Каша молочная пшеничная вязкая с маслом сливочным	205	7,74	7,1	34,25	231,87
		Яйцо вареное вкрутую	45	5,36	4,5	0,27	63,63
		Чай с лимоном	210	0,27	0,06	15,3	62,8
		Батон нарезной	30	1,25	0,9	15,23	56,25
		Печенье	11	0,88	2,42	7,5	59,4
		Яблоко	125	0,5	0	14,13	57,6
		ИТОГО	626	16,00	15,0	86,68	531,55
	2	Пельмени с курицей	150	15,2	7,6	33,12	262,2
		Масло сливочное на полив	2	0,02	1,3	0,02	11,64
		Чай с сахаром	200	0,09	0,02	12,01	48,61
		Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,9	0,23	12,1	58
		Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
		ИТОГО	501	18,8	15,1	83,13	544,9
	3	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят	60	10,49	5,52	10,1	130,55
		Каша рассыпчатая гречневая	130	6,93	4,71	36,88	208
		Чай с лимоном	205	0,23	0,05	10,18	42,08
		Хлеб пшеничный из муки в/с	30	2,28	0,27	14,52	69,6
		Печенье	11	0,88	2,42	7,5	59,4
		ИТОГО	561	0,5	0	14,13	57,6
	4	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	205	21,31	12,97	93,31	567
		Блинчики	64	4,85	5,68	30,49	192,41
		Сок фруктовый	200	2,25	3,84	15,69	108,21
		Батон нарезной	40	1	0,2	20,4	92
		Пирожное	40	1,67	1,2	20,3	75
		ИТОГО	539	1,35	4,8	19,5	126
5	Яблоко	135	0,62	0	9,94	59,4	
	Гуляш	50	6,09	14,7	1,9	161,12	
	Макаронные отварные	150	7,1	3,91	32,81	187,78	
	Чай с замороженными ягодами и сахаром	200	0,28	0,09	10,7	44,68	
	Хлеб пшеничный из муки в/с	30	2,28	0,27	14,52	69,6	
	ИТОГО	576	11	2,42	7,7	59,4	
Итого за 10 дней			5367	188	173	838	5627
среднее в день			536,7	18,792	17,34	83,842	562,718
Суточная норма по СанПиНу			77	79	335	2350	
% от суточной нормы				24%	22%	25%	24%