

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

весенне-летний период

01.03.2025

Неделя	Дни недели	Школ.завтрак 80,00+12,60 (с 12 лет) Орск экс.	Выход	Бел	Жир	Угл	Кал	
1 неделя	1	Каша молочная "дружба" с маслом сливочным	255	8,47	6,3	47,81	288,61	
		Горячий бутерброд с сыром и маслом сливочным	55	5,39	6,69	20,62	164,88	
		Яйцо вареное вкрутую	45	5,36	4,5	0,27	63,63	
		Чай с лимоном	206	0,24	0	15,19	62,27	
		Пирожное	30	1,35	4,8	19,5	126	
		Яблоко	110	0,5	0	13,56	55,2	
			<b>ИТОГО</b>	<b>701</b>	<b>21,31</b>	<b>22,3</b>	<b>116,95</b>	<b>760,59</b>
	2	Фрукты мытые поштучно	150	0,6	0,6	14,7	66,6	
		Запеканка из творога со сгущенным молоком	90	16,06	7,79	20,57	216,83	
		Макаронные отварные с сыром и маслом	120	6,85	5,5	22,92	168,69	
		Чай с сахаром	200	0,09	0,02	12,01	48,61	
		Батон нарезной	40	1,67	1,2	20,3	75	
		<b>ИТОГО</b>	<b>600</b>	<b>25,3</b>	<b>15,1</b>	<b>90,5</b>	<b>575,7</b>	
	3	Икра из кабачков	60	1,14	4,2	4,2	64	
		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	
		Печенье	30	2,1	6	19,2	141	
			<b>ИТОГО</b>	<b>605</b>	<b>33,59</b>	<b>38,7</b>	<b>92,6</b>	<b>858</b>
4	Вареники с картофелем из п/ф с маслом	205	9,34	11,07	55,87	367,85		
	Сыр порциями	20	4,6	9	0	72,6		
	Чай с сахаром	200	0,09	0,02	12,01	48,61		
	Батон нарезной	35	1,5	1,05	17,77	65,6		
	Яблоко	125	0,5	0	14,13	57,6		
	<b>ИТОГО</b>	<b>585</b>	<b>16,03</b>	<b>21,14</b>	<b>99,78</b>	<b>612,26</b>		
5	Икра морковная	60	1,04	4,3	5,77	65,83		
	Котлеты мясо-картофельные "по-хлыновски"	60	9,52	15,86	3,76	194,9		
	Соус томатный	30	0,21	1,2	1,47	17,36		
	Макаронные отварные	160	7,45	4,17	34,99	200,30		
	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		
	Пирожное	30	1,35	4,8	19,5	126		
	<b>ИТОГО</b>	<b>580</b>	<b>22,89</b>	<b>30,8</b>	<b>95,55</b>	<b>741,87</b>		
2 неделя	1	Каша молочная пшеничная вязкая с маслом сливочным	255	9,68	8,09	42,81	282,82	
		Блинчики	64	2,25	3,84	15,69	108,21	
		Яйцо вареное вкрутую	45	5,36	4,5	0,27	63,63	
		Чай с лимоном	205	0,23	0,05	15,17	62,04	
		Батон нарезной	40	1,67	1,2	20,3	75	
		Фрукты мытые поштучно	140	0,56	0,56	13,72	62,16	
			<b>ИТОГО</b>	<b>749</b>	<b>19,75</b>	<b>18,24</b>	<b>107,96</b>	<b>653,86</b>
	2	Пельмени с курицей	200	20,44	10,13	43,52	349,6	
		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	30	2,28	0,27	14,52	69,6	
		Фрукты мытые поштучно	110	0,44	0,44	10,78	48,84	
		Пирожное	30	1,35	4,8	19,5	126	
			<b>ИТОГО</b>	<b>572</b>	<b>24,62</b>	<b>17,0</b>	<b>100,4</b>	<b>654</b>
	3	Фрукты мытые поштучно	125	0,5	0	14,13	57,6	
		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	
		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,4	92	
		Хлеб пшеничный из муки в/с	50	1,43	0,29	29,14	131,43	
		Печенье	22	1,54	4,4	14,1	103,4	
		<b>ИТОГО</b>	<b>587</b>	<b>21,89</b>	<b>15,12</b>	<b>124,75</b>	<b>722,98</b>	
4	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	255	6,06	6,3	38,07	233,14		
	Блинчики	64	2,25	3,84	15,69	108,21		
	Чай с лимоном	210	0,27	0,06	15,3	62,8		
	Батон нарезной	40	1,67	1,2	20,3	75		
	Фрукты мытые поштучно	160	0,64	0,64	15,68	71		
	Пирожное	30	1,35	4,8	19,5	126		
		<b>ИТОГО</b>	<b>759</b>	<b>12,24</b>	<b>16,8</b>	<b>124,54</b>	<b>676,15</b>	
5	Гуляш	80	9,37	16,06	3,82	211,4		
	Макаронные отварные	180	8,15	4,69	39,37	225,34		
	Чай с замороженными ягодами и сахаром	200	0,28	0,09	10,7	44,68		
	Хлеб пшеничный из муки в/с	35	2,66	0,32	16,94	81,2		
	Фрукты мытые поштучно	150	0,6	0,6	14,7	66,6		
	<b>ИТОГО</b>	<b>645</b>	<b>21,06</b>	<b>21,76</b>	<b>85,53</b>	<b>629,2</b>		
<b>Итого за 10 дней</b>			<b>6383</b>	<b>219</b>	<b>217</b>	<b>1038</b>	<b>6885</b>	
<b>среднее в день</b>			<b>638,3</b>	<b>21,8649</b>	<b>21,6966</b>	<b>103,84629</b>	<b>688,465</b>	
<b>Суточная норма по СанПиНу</b>				<b>90,00</b>	<b>92,00</b>	<b>383,00</b>	<b>2720,00</b>	
<b>% от суточной нормы</b>				<b>24%</b>	<b>24%</b>	<b>27%</b>	<b>25%</b>	