

Примерное 10-и дневное меню по ООО "Комбинат школьного питания" для питания учащихся в общеобразовательных школах г. Гая
осенне-зимний период

01.09.2024

Дата	Школ.завтрак 68,80 (7-11 лет) Гай	Выход	Бел	Жир	Угл	Кал	№ рецептуры
1 неделя 1 день	Каша молочная "дружба" с маслом сливочным	205	6,78	6,28	38,28	236,79	Лалшина 302
	Горячий бутерброд с сыром и маслом сливочным	45	4,82	5,77	19,12	132,96	Лалшина 10
	Яйцо вареное вкрутую	45	5,36	4,50	0,27	63,63	Тутельян 213
	Чай с замороженными ягодами и сахаром	200	0,3	0,09	10,84	45,35	54-6ш-2020
	Кондитерские изделия	30	1,35	4,8	19,5	126	пром произ-во
	ИТОГО	525	18,61	21,44	84,01	604,73	
1 неделя 2 день	Запеканка из творога со сгущенным молоком	90	16,06	7,79	20,57	216,83	Тутельян 237
	Макароны отварные с сыром и маслом	100	5,65	4,37	19,10	138,49	54-3г-2020
	Чай с лимоном	205	0,23	0,05	10,18	42,08	Лалшина 686
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,68	46,4	пром произ-во
	Фрукты мытые поштучно	100	0,40	0,40	9,80	44,40	Тутельян 368
	ИТОГО	515	23,86	12,79	69,33	488,20	
1 неделя 3 день	Блинчики (поштучно)с начинкой	64	2,25	3,84	15,69	108,22	ТТК 6103
	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	153	5,14	3,89	25,42	157,24	Лалшина 302
	Напиток шоколадный	200	2,97	2,37	15,54	95,69	Лалшина 693
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,52	69,6	пром произ-во
	Фрукты мытые поштучно	100	0,40	0,40	9,80	44,40	Тутельян 368
	ИТОГО	547	13,04	10,77	80,97	475,15	
1 неделя 4 день	Котлеты рубленные из бройлеров-цыплят	60	9,43	9,39	8,39	155,27	Лалшина 499
	Сложный гарнир (капуста и картофель)	160	3,46	4,93	18,21	130,57	Лалшина 553
	Чай с молоком	200	1,54	1,15	17,23	85,39	Лалшина 685
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,36	92,8	пром произв
	Кондитерские изделия	40	2,8	8	25,6	188	пром произ-во
	ИТОГО	500	20	24	89	652	
1 неделя 5 день	Котлеты,биточки, шницеля	60	8,36	11,25	9,16	174,82	Лалшина 451
	Макароны отварные	150	7,1	3,9	32,8	187,78	Лалшина 516
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,52	69,6	пром произ-во
	Напиток лимонный	180	0,18	0	23,49	33,52	Лалшина 699
	Фрукты мытые поштучно	100	0,40	0,40	9,80	44,40	Тутельян 368
	ИТОГО	520	18,32	15,82	89,77	510,12	
2 неделя 1 день	Омлет натуральный	60	5,58	7,6	1,32	96,39	54-1о-2020
	Блинчики (поштучно)	94	4,62	12,32	19,34	204,84	ТТК 6093
	Молоко сгущенное на полив	15	1,1	1,3	8,3	49,1	пром произ-во
	Чай с сахаром	200	0,09	0,02	12,01	48,61	Тутельян 368
	Хлеб пшеничный	32	2,43	0,29	15,49	74,24	пром произ-во
	Фрукты мытые поштучно	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Тутельян 368
ИТОГО	501	14	22	66	518		
2 неделя 2 день	Фрукты мытые поштучно	100	0,40	0,40	9,80	44,40	Тутельян 368
	Тефтели с соусом	90	7,7	12,64	10,47	189,24	Лалшина 461
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,21	5,36	36,07	225,42	Лалшина 508
	Чай с лимоном	205	0,23	0,05	10,18	42,08	Лалшина 686
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,52	69,6	пром произ-во
	ИТОГО	575	18,82	18,72	81,04	570,74	
2 неделя 3 день	Фрукты мытые поштучно	100	0,40	0,40	9,80	44,40	Тутельян 368
	Котлеты рубленные из бройлеров-цыплят	50	7,86	7,82	7,03	129,47	Лалшина 499
	Картофельное пюре	150	3,1	4,21	20,06	129,9	Лалшина 520
	Чай с сахаром	200	0,09	0,02	12,01	48,61	Марчука 630
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,36	92,8	пром произ-во
	ИТОГО	540	14,49	12,81	68,26	445,18	
2 неделя 4 день	Бройлерный цыпленок тушеный в соусе	128	20,33	23,44	3,28	303,19	Лалшина 493
	Макароны отварные	150	7,1	3,91	32,81	187,78	Лалшина 516
	Чай с замороженными ягодами и сахаром	200	0,3	0,09	10,84	45,35	54-6ш-2020
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,1	58,0	пром произ-во
	ИТОГО	503	29,63	27,67	59,03	594,32	
	2 неделя 5 день	Блинчики (поштучно)с начинкой	64	2,25	3,84	15,69	108,22
Каша молочная пшеничная вязкая с маслом сливочным		153	5,80	4,9	25,72	169,75	Лалшина 302
Кофейный напиток		180	2,03	1,50	22,44	111,40	Лалшина 692
Хлеб пшеничный		20	1,83	1,35	20,20	100,3	пром произ-во
Фрукты мытые поштучно		100	0,40	0,40	9,80	44,40	Тутельян 368
ИТОГО		517	12,31	11,94	93,85	534,03	
итого за период		5243	183,6	177,7	781,3	5392,1	
среднее в день		524,3	18,4	17,8	78,1	539,2	