

"Согласовано" _____ директор СОШ №

"Утверждаю" _____ Генеральный директор ООО "КШП"

Л.Б. Кайдашова

Примерное меню по ООО "Комбинат школьного питания"
для питания учащихся в общеобразовательных школах г. Гай
осенне-зимний период

«Комбинат
школьного
питания»
с 01.09.2024

| Дата | Школа завтрак 80,00+12,60 (с 12-и лет) Гай | Выход | Бел | Жир | Угл | Кал | № рецептуры |
|----------------------------------|---|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| 1 неделя 1 день | Каша молочная "дружба" с маслом сливочным | 255 | 8,47 | 8,06 | 47,81 | 289,6 | Лапшина 302 |
| | Горячий бутерброд с сыром и маслом сливочным | 45 | 4,82 | 5,77 | 15,12 | 120,96 | Лапшина 10 |
| | Яйцо вареное вкрутую | 45 | 5,4 | 4,60 | 0,5 | 63,6 | Тутельян 213 |
| | Чай с замороженными ягодами и сахаром | 200 | 0,22 | 0,05 | 15,19 | 62,0 | 54-6гн-2020 |
| | Кондитерские изделия | 30 | 1,35 | 4,8 | 19,5 | 126 | пром произ-во |
| | ИТОГО | 575 | 20,26 | 22,28 | 97,92 | 673,21 | |
| 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 | 180 | 9,99 | 7,70 | 34,4 | 247,15 | 54-3г-2020 |
| | Чай с лимоном | 205 | 0,23 | 0,05 | 10,18 | 42,08 | Лапшина 685 |
| | 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 | 595 | 28,20 | 16,12 | 84,63 | 596,86 | |
| 1 неделя 3 день | Каша молочная пшеничная с маслом сливочным | 255 | 8,57 | 6,49 | 42,3 | 261,8 | Лапшина 302 |
| | Блинчики (поштучно) с начинкой | 64 | 2,25 | 3,84 | 15,69 | 108,22 | пром произ-во |
| | Напиток шоколадный | 200 | 2,97 | 2,37 | 15,54 | 95,69 | Лапшина 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 | 649 | 16,47 | 13,37 | 97,85 | 579,71 | |
| 1 неделя 4 день | Огурец порционно | 70 | 0,49 | 0,00 | 1,26 | 7,00 | Тутельян 368 |
| | Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят | 70 | 10,95 | 11,19 | 9,95 | 183,4 | Лапшина 499 |
| | Сложный гарнир (капуста и картофель) | 150 | 3,24 | 4,62 | 17,06 | 122,30 | Лапшина 553 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,09 | 0,02 | 12,01 | 48,61 | Марчука 630 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,52 | 69,6 | пром произ-во |
| | Кондитерские изделия | 30 | 1,35 | 4,8 | 19,5 | 126 | пром произ-во |
| | ИТОГО | 550 | 18,40 | 20,90 | 74,30 | 556,91 | |
| 1 неделя 5 день | Котлеты, биточки, шницеля | 70 | 9,75 | 13,12 | 10,72 | 209,11 | Лапшина 451 |
| | Макароны отварные | 180 | 8,15 | 4,69 | 39,37 | 225,3 | Лапшина 516 |
| | Напиток лимонный | 180 | 0,18 | 0 | 23,49 | 33,52 | Лапшина 699 |
| | 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 | 560 | 20,76 | 18,48 | 97,90 | 581,97 | |
| 2 неделя 1 день | Омлет натуральный | 100 | 8,45 | 12,00 | 2,20 | 150,31 | 54-10-2020 |
| | Блинчики (поштучно) | 94 | 4,62 | 12,32 | 19,34 | 204,84 | ТТК 6093 |
| | Молоко сгущенное на полив | 20 | 1,44 | 1,7 | 11,1 | 65,5 | пром произ-во |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,09 | 0,02 | 12,01 | 48,61 | Лапшина 685 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,52 | 69,6 | пром произ-во |
| | Фрукты мытые поштучно | 110 | 1,06 | 0,32 | 8,85 | 44 | Тутельян 368 |
| | ИТОГО | 554 | 17,94 | 26,63 | 68,02 | 582,86 | |
| 2 неделя 2 день | Фрукты мытые поштучно | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | Тутельян 368 |
| | Тефтели с соусом | 100 | 8,92 | 14,52 | 11,94 | 217,4 | Лапшина 461 |
| | Каша рассыпчатая гречневая | 180 | 9,86 | 6,43 | 43,29 | 270,5 | Лапшина 508 |
| | Чай с лимоном | 205 | 0,23 | 0,05 | 10,18 | 42,08 | Лапшина 686 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,52 | 69,6 | пром произ-во |
| | ИТОГО | 615 | 21,69 | 21,67 | 89,73 | 643,98 | |
| 2 неделя 3 день | Фрукты мытые поштучно | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | Тутельян 368 |
| | Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят | 60 | 9,43 | 9,39 | 8,39 | 155,27 | Лапшина 499 |
| | Картофельное пюре | 180 | 3,72 | 5,05 | 24,07 | 155,99 | Лапшина 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 | 580 | 16,68 | 15,22 | 73,63 | 497,07 | |
| 2 неделя 4 день | Бройлерный цыпленок тушеный в соусе | 128 | 20,33 | 23,44 | 3,28 | 303,19 | Лапшина 493 |
| | Макароны отварные | 170 | 7,8 | 4,46 | 37,18 | 213,11 | Лапшина 516 |
| | Чай с замороженными ягодами и сахаром | 200 | 0,3 | 0,09 | 10,84 | 45,35 | 54-6гн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,36 | 92,8 | пром произ-во |
| | Кондитерские изделия | 12 | 0,84 | 2,4 | 7,7 | 56 | пром произ-во |
| | ИТОГО | 550 | 32,31 | 30,75 | 78,34 | 710,85 | |
| 2 неделя 5 день | Блинчики (поштучно) с начинкой | 128 | 4,50 | 7,68 | 31,38 | 216,44 | ТТК 6103 |
| | Каша молочная пшеничная вязкая с маслом сливочным | 153 | 5,80 | 4,9 | 25,72 | 169,75 | Лапшина 302 |
| | Кофейный напиток | 180 | 2,03 | 1,50 | 22,44 | 111,40 | Лапшина 692 |
| | 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 | 581 | 14 | 15 | 99 | 588 | |
| итого за период | | 5809 | 207,0 | 200,0 | 861,3 | 6011,8 | |
| среднее в день | | 580,9 | 20,70 | 20,00 | 86,13 | 601,18 | |
| нормы по СанПиН | | 550 | 90,00 | 92,00 | 383,00 | 2720,00 | |
| процент от суточной нормы | | | 23% | 22% | 22% | 22% | |