

Примерное 10-и дневное меню по ООО "Комбинат школьного питания"
для питания учащихся в общеобразовательных школах г. Гая
осенне-зимний период с 01.09.2024



Дата	Меню	Школ. завтрак ОВЗ	Выход	Бел	Жир	Угл	Кал	№ рецептуры
1 неделя 1 день	Каша молочная вязкая с маслом сливочным		205	6,78	6,28	38,28	235,79	Лепешка 368
	Горький шоколад с маслом сливочным		45	4,82	5,77	15,12	132,98	Лепешка 368
	Чай с лимоном		45	5,36	4,50	0,27	63,65	Тутельян 368
	Фрукты мытые поштучно		200	0,3	0,09	10,84	45,35	54-8гн-2020
	Хлеб пшеничный		30	1,35	4,8	19,5	126	пром. произ-во
	ИТОГО		625	18,61	21,44	84,01	604,73	
	2-ой завтрак							
	Сок фруктовый		180	1	0,2	18,0	83	Лепешка 707
	Итого завтрак+ 2-ой завтрак		705	19,61	21,64	102,01	687,53	
1 неделя 2 день	Запеканка из творога со сгущенным молоком		90	16,06	7,79	20,57	216,83	Тутельян 237
	Макарони отварные с сыром и маслом		100	5,65	4,37	19,10	138,49	54-8гн-2020
	Чай с лимоном		205	0,23	0,05	10,18	42,08	Лепешка 686
	Хлеб пшеничный		20	1,52	0,18	9,88	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	
	2-ой завтрак							
	Сок фруктовый		180	1	0,2	18,0	83	Лепешка 707
	Итого завтрак+ 2-ой завтрак		695	24,76	12,99	87,33	671,00	
1 неделя 3 день	Ближечки (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	Лепешка 302
	Напиток шоколадный		200	2,97	2,37	15,54	95,69	Лепешка 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	
	2-ой завтрак							
	Сок фруктовый		180	1	0,2	18,0	83	Лепешка 707
	Итого завтрак+ 2-ой завтрак		727	13,94	10,97	98,97	557,95	
1 неделя 4 день	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят		60	9,43	9,39	8,39	155,27	Лепешка 499
	Сложный гарнир (капуста и картофель)		160	3,46	4,93	18,21	130,57	Лепешка 553
	Чай с молоком		200	1,54	1,15	17,23	85,39	Лепешка 685
	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,36	19,36	92,8	пром. произ-во
	Кондитерские изделия		40	2,8	8	25,6	188	пром. произ-во
	ИТОГО		500	20	24	89	652	
	2-ой завтрак							
	Сок фруктовый		180	1	0,2	18,0	83	Лепешка 707
	Итого завтрак+ 2-ой завтрак		680	21,17	24,03	106,79	734,83	
1 неделя 5 день	Котлеты биточки, шницеля		60	8,36	11,25	9,16	174,82	Лепешка 451
	Макарони отварные		150	7,1	3,9	32,8	187,78	Лепешка 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	Лепешка 699
	Фрукты мытые поштучно		100	0,40	0,40	9,80	44,40	Тутельян 368
	ИТОГО		520	18,32	15,82	89,77	610,12	
	2-ой завтрак							
	Сок фруктовый		180	1	0,2	18,0	83	Лепешка 707
	Итого завтрак+ 2-ой завтрак		700	19,22	16,02	107,77	692,92	
2 неделя 1 день	Омлет натуральный		60	5,58	7,6	1,32	96,39	54-10-2020
	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-ой завтрак							
	Сок фруктовый		180	1	0,2	18,0	83	Лепешка 707
	Итого завтрак+ 2-ой завтрак		681	15,12	22,15	84,26	600,38	
2 неделя 2 день	Фрукты мытые поштучно		100	0,40	0,40	9,80	44,40	Тутельян 368
	Тфтели с соусом		90	7,7	12,84	10,47	189,24	Лепешка 461
	Каша рассыпчатая гречневая		150	8,21	5,36	36,07	225,42	Лепешка 508
	Чай с лимоном		205	0,23	0,05	10,18	42,08	Лепешка 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-ой завтрак							
	Сок фруктовый		180	1	0,2	18,0	83	Лепешка 707
	Итого завтрак+ 2-ой завтрак		755	19,72	18,92	99,04	653,54	
2 неделя 3 день	Фрукты мытые поштучно		100	0,40	0,40	9,80	44,40	Тутельян 368
	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят		60	7,86	7,82	7,03	129,47	Лепешка 499
	Картофельное пюре		150	3,1	4,21	20,06	129,9	Лепешка 520
	Чай с сахаром		200	0,09	0,02	12,01	48,61	Маршук 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-ой завтрак							
	Сок фруктовый		180	1	0,2	18,0	83	Лепешка 707
	Итого завтрак+ 2-ой завтрак		720	15,39	13,01	86,26	527,98	
2 неделя 4 день	Бройлерный цыпленок тушеный в соусе		128	20,33	23,44	3,28	303,19	Лепешка 493
	Макарони отварные		150	7,1	3,91	32,81	187,78	Лепешка 516
	Чай с замороженными ягодами и сахаром		200	0,3	0,09	10,84	45,35	54-8гн-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-ой завтрак							
	Сок фруктовый		180	1	0,2	18,0	83	Лепешка 707
	Итого завтрак+ 2-ой завтрак		683	30,53	27,87	77,03	677,12	
2 неделя 5 день	Блинчики (поштучно)с начинкой		64	2,25	3,84	15,69	108,22	ТТК 6103
	Каша молочная пшеничная вязкая с маслом сливочным		153	5,80	4,9	25,72	169,75	Лепешка 302
	Кофейный напиток		180	2,03	1,50	22,44	111,40	Лепешка 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	
	2-ой завтрак							
	Сок фруктовый		180	1	0,2	18,0	83	Лепешка 707
	Итого завтрак+ 2-ой завтрак		697	13,21	12,14	111,85	616,83	

итого за период	7043	193	180	961	6220
среднее в день	704,3	19,3	18,0	96,1	622,0