



Примерное 7-дневное меню по ООО "Комбинат школьного питания" учащихся в общеобразовательных школах г. Гая  
с 01.09.2024

Дата	Наименование	Выход	Бел	Жир	Угл	Кал	№ рецептур
1 неделя 1 день	Каша молочная "друзья"	205	6,78	6,28	38,28	236,79	Лапшина 3123
	Горячий бутерброд с сыром и маслом сливочным	45	4,82	5,77	15,12	132,96	Лапшина 10
	Яйцо вареное вкрутую	45	5,36	4,50	0,27	83,83	Тутельян 213
	Чай с замороженными ягодами и сахаром	200	0,3	0,09	10,84	45,35	54-бн-2020
	Кондитерские изделия	30	1,35	4,8	19,5	126	пром. произ-во
	<b>ИТОГО</b>	<b>525</b>	<b>18,61</b>	<b>21,44</b>	<b>84,01</b>	<b>604,73</b>	
	<b>2-ой завтрак</b>						
Сок фруктовый	180	1	0,2	18,0	83	Лапшина 707	
<b>Итого завтрак+ 2-ой завтрак</b>	<b>705</b>	<b>19,51</b>	<b>21,64</b>	<b>102,01</b>	<b>687,53</b>		
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	5,85	4,37	19,10	138,49	54-3г-2020
	Чай с лимоном	205	0,23	0,05	10,18	42,08	Лапшина 686
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,68	46,4	пром. произ-во
	Фрукты мытые поштучно	100	0,40	0,40	9,90	44,40	Тутельян 368
	<b>ИТОГО</b>	<b>615</b>	<b>23,86</b>	<b>12,79</b>	<b>69,33</b>	<b>488,20</b>	
	<b>2-ой завтрак</b>						
Сок фруктовый	180	1	0,2	18,0	83	Лапшина 707	
<b>Итого завтрак+ 2-ой завтрак</b>	<b>695</b>	<b>24,76</b>	<b>12,99</b>	<b>87,33</b>	<b>571,00</b>		
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	Лапшина 302
	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	9,90	44,40	Тутельян 368
	<b>ИТОГО</b>	<b>544</b>	<b>13,04</b>	<b>10,77</b>	<b>80,97</b>	<b>475,15</b>	
	<b>2-ой завтрак</b>						
Сок фруктовый	180	1	0,2	18,0	83	Лапшина 707	
<b>Итого завтрак+ 2-ой завтрак</b>	<b>727</b>	<b>13,94</b>	<b>10,97</b>	<b>98,97</b>	<b>557,95</b>		
1 неделя 4 день	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят	60	9,43	9,39	8,39	155,27	Лапшина 499
	Сложный гарнир (капуста и картофель)	160	3,46	4,93	18,21	130,57	Лапшина 553
	Чай с молоком	200	1,54	1,15	17,23	85,39	Лапшина 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
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>89</b>	<b>652</b>	
	<b>2-ой завтрак</b>						
Сок фруктовый	180	1	0,2	18,0	83	Лапшина 707	
<b>Итого завтрак+ 2-ой завтрак</b>	<b>680</b>	<b>21,17</b>	<b>24,03</b>	<b>106,79</b>	<b>734,83</b>		
1 неделя 5 день	Котлеты,биточки, шницеля	60	8,36	11,25	9,16	174,82	Лапшина 451
	Макароны отварные	150	7,1	3,9	32,8	187,78	Лапшина 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	Лапшина 699
	Фрукты мытые поштучно	100	0,40	0,40	9,90	44,40	Тутельян 368
	<b>ИТОГО</b>	<b>520</b>	<b>18,32</b>	<b>15,82</b>	<b>89,77</b>	<b>510,12</b>	
	<b>2-ой завтрак</b>						
Сок фруктовый	180	1	0,2	18,0	83	Лапшина 707	
<b>Итого завтрак+ 2-ой завтрак</b>	<b>700</b>	<b>19,22</b>	<b>16,02</b>	<b>107,77</b>	<b>592,92</b>		
2 неделя 1 день	Омлет натуральный	60	5,58	7,6	1,32	95,39	54-10-2020
	Блинчики (поштучно)	94	4,62	12,32	19,34	204,84	ТТК 6093
	Молоко сгущеное 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
	<b>ИТОГО</b>	<b>501</b>	<b>14</b>	<b>22</b>	<b>66</b>	<b>518</b>	
<b>2-ой завтрак</b>							
Сок фруктовый	180	1	0,2	18,0	83	Лапшина 707	
<b>Итого завтрак+ 2-ой завтрак</b>	<b>681</b>	<b>15,12</b>	<b>22,15</b>	<b>84,26</b>	<b>600,38</b>		
2 неделя 2 день	Фрукты мытые поштучно	100	0,40	0,40	9,90	44,40	Тутельян 368
	Тефтели с соусом	90	7,7	12,64	10,47	189,24	Лапшина 461
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,21	5,36	36,07	225,42	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>575</b>	<b>18,82</b>	<b>18,72</b>	<b>81,04</b>	<b>570,74</b>	
	<b>2-ой завтрак</b>						
Сок фруктовый	180	1	0,2	18,0	83	Лапшина 707	
<b>Итого завтрак+ 2-ой завтрак</b>	<b>755</b>	<b>19,72</b>	<b>18,92</b>	<b>99,04</b>	<b>653,54</b>		
2 неделя 3 день	Фрукты мытые поштучно	100	0,40	0,40	9,90	44,40	Тутельян 368
	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят	50	7,86	7,82	7,03	129,47	Лапшина 499
	Картофельное пюре	150	3,1	4,21	20,06	129,9	Лапшина 520
	Чай с сахаром	200	0,09	0,02	12,01	48,61	Марчула 630
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,36	92,8	пром. произ-во
	<b>ИТОГО</b>	<b>540</b>	<b>14,49</b>	<b>12,81</b>	<b>68,26</b>	<b>445,18</b>	
	<b>2-ой завтрак</b>						
Сок фруктовый	180	1	0,2	18,0	83	Лапшина 707	
<b>Итого завтрак+ 2-ой завтрак</b>	<b>720</b>	<b>15,39</b>	<b>13,01</b>	<b>86,26</b>	<b>527,98</b>		
2 неделя 4 день	Бройлерный цыпленок тушеный в соусе	128	20,33	23,44	3,28	303,19	Лапшина 493
	Макароны отварные	150	7,1	3,91	32,81	187,78	Лапшина 516
	Чай с замороженными ягодами и сахаром	200	0,3	0,09	10,84	45,35	54-бн-2020
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,1	58,0	пром. произ-во
	<b>ИТОГО</b>	<b>503</b>	<b>29,63</b>	<b>27,67</b>	<b>59,03</b>	<b>594,32</b>	
	<b>2-ой завтрак</b>						
	Сок фруктовый	180	1	0,2	18,0	83	Лапшина 707
<b>Итого завтрак+ 2-ой завтрак</b>	<b>683</b>	<b>30,53</b>	<b>27,87</b>	<b>77,03</b>	<b>677,12</b>		
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	Лапшина 302
	Кофейный напиток	180	2,03	1,50	22,44	111,40	Лапшина 692
	Хлеб пшеничный	20	1,83	1,35	20,20	100,3	пром. произ-во
	Фрукты мытые поштучно	100	0,40	0,40	9,90	44,40	Тутельян 368
	<b>ИТОГО</b>	<b>517</b>	<b>12,31</b>	<b>11,94</b>	<b>93,85</b>	<b>534,03</b>	
	<b>2-ой завтрак</b>						
Сок фруктовый	180	1	0,2	18,0	83	Лапшина 707	
<b>Итого завтрак+ 2-ой завтрак</b>	<b>697</b>	<b>13,21</b>	<b>12,14</b>	<b>111,85</b>	<b>616,83</b>		

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