

Согласовано:
 Директор МБОУ СОШ №105
 Бурковская О.Н.



Утверждаю:
 Директор ЕМУП «КШП»



**Примерное 2-х недельное меню двухразового питания учащихся
 1-4 классов
 (100-00)**

№ СТН	Наименование блюд	Выход, гр	Белки	Жиры	Углево-ды	Са	Mg	Fe	Вит. С	Эн. п. ккал
I неделя										
	I день									
	Завтрак									
	Омлет с колбасными изд.	130	8	9.7	18.1	27	32.4	1.1	0	230.4
3	Бутерброд с сыром	30\10	2,31	0,9	14,94	7	5	0,4	0,2	68
762	Кофейный напиток	200	3	3.2	22.8	48	13	0.6	-	168.8
	Обед									
9	Суп картофельный с бобовыми	250	10.2	10.6	22.3	60	48.3	1.8	12	145.2
393	Филе кури, тушеное в соусе	50\50	5.24	6.8	0.4	12	8	0.9	-	145.2
36	Рис припущенный с овощами	150	2.46	4.12	24.91	15	11	0.5	0.2	194.03
тк	Напиток из ягод с\м	200	0.2	0.2	26.8	16	6	1	0.8	110
тк	Хлеб витаминный	30	2.31	0.9	14.94	7	5	0.4	0.2	68
	II день									
	Завтрак									
26	Котлета «Пожарская»	75	11.5	3.6	19	20.20	5.6	0.3	-	226.82
520	Картофельное пюре	150	4.13	6.99	22.5	27.0	20.0	0.7	3.7	259.6
тк	Напиток из ягод с\м	200	0.2	-	15	12	6	0.8	0	121.6
тк	Хлеб витаминный	30	2,31	0,9	14,94	7	5	0,4	0,2	68
	Обед									
129	Рассольник Ленинградский со сметаной	250\10	1.23	1.71	9.49	41.8	32	0.7	-	138.2
33	Сосиска отварная	50	5.24	6.8	0.4	12	8	0.9	-	145.2
463	Каша гречневая вязкая	150	1.9	4.5	10.6	3.8	27	0.8	8	90.5
702	Компот из кураги	200	0.98	0.06	30.72	18	4	0.2	1.8	111.1
тк	Хлеб витаминный	30	2.31	0.9	14.94	7	5	0.4	0.2	68
	III день									
	Завтрак									
297	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100\20	11.2	12.4	16.6	140.2	4.8	1	1	345.9
642	Какао на молоке	200	0.2	-	15	12	6	0.8	-	86
тк	Хлеб витаминный	50	2.31	0.9	14.94	7	5	0.4	0.2	68
	Обед									
6	Суп овощной с горошком со сметаной	250\10	0.84	1.85	10.80	26.50	19.75	0.69	17.10	120.20
424	Котлета из говядины	50	10.8	10.8	3.1	7.1	14.8	0.6	0.1	196
215	Рагу овощное	150	1.9	4.5	10.6	38	27	0.80	8.00	159.63
629	Чай с сахаром	200	0.66	0.28	28.68	30	10	2.8	800	121.22
тк	Хлеб витаминный	30	2.31	0.9	14.94	7	5	0.4	0.2	68
	IV день									
	Завтрак									
тк	Биточки паровые	75	10.8	7.8	3.1	7.1	14.8	0.6	0.1	126

469	Макаронные изделия отварные с овсяными	100	10.3	12.8	34	14	13	0.4	-	266	
73	Напиток «Валитек лайм»	200	-	-	24	-	-	-	30	96	
3	Бутерброд с сыром	30\10	2.31	0.9	14.94	7	5	0.4	0.2	68	
	Обед										
628	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250\10	7	5.2	18.1	65	30	1.3	-	166	
	Рыба отварная	50	13.16	12.86	18.6	14	21	1.2	-	195.44	
	Картофельное пюре	150									
629	Чай с сахаром	200	0.66	0.28	28.68	30	10	2.8	800	121.22	
тк	Хлеб витаминный	30	2.31	0.9	14.94	7	5	0.4	0.2	68	
	V день										
	Завтрак										
43	Суфле «Рыбка»	50	10.8	7.8	3.1	7.1	14.8	0.6	0.1	126	
36	Рис припущенный с овощами	150	2.46	4.12	24.91	15	11	0.5	0.2	194.03	
762	Кофейный напиток	200	1.3	1.4	18.4	36	-	-	0.2	182.8	
тк	Хлеб витаминный	30	2.31	0.9	14.94	7	5	0.4	0.2	68	
	Обед										
67	Суп картофельный с рыбными консервами	250	1.67	2.22	5.47	42	46	1.3	12	116.5	
11	Гуляш из говядины	25\25	14.10	14.08	24.95	14.48	21.28	2.12	0.55	202.75	
320	Овощи тушеные	150	4.13	6.99	22.5	27.0	20.0	0.7	3.7	259.6	
тк	Компот из изюма	200	0.2	0.2	26.8	16	6	1	0.8	259.6	
тк	Хлеб витаминный	30	2.31	0.9	14.94	7	5	0.4	0.2	68	
	II неделя										
	I день										
	Завтрак										
93	Сосиска отварная	50	5.24	6.8	0.4	12	8	0.9	-	145.2	
90	Каша молочная с маслом	200\10	3.6	2.59	22.28	10	18	0.4	-	127	
752	Кофейный напиток	200	1.3	1.4	18.4	36	-	-	0.2	182.8	
3	Бутерброд с сыром	30\15	2.31	0.9	14.94	7	5	0.4	0.2	68	
	Обед										
36	Суп картофельный с перцем	250	0.88	3.34	5.22	40	43	1.2	73	128.3	
309	Рыба тушеная с овощами с томатом	50	15.6	15.2	19.7	45.69	75.87	1.6	5.79	194.3	
320	Пюре картофельное	150	2.13	4.99	14.52	27	20	0.7	3.7	139.5	
	Чай с сахаром	200	0.66	0.28	28.68	30	10	2.8	800	121.22	
тк	Хлеб витаминный	30	2.31	0.9	14.94	7	5	0.4	0.2	68	
	II день										
	Завтрак										
	Овощи свежие	50									
тк	Котлета рыбная «Лада»	75	13.6	9.60	15.90	29.25	37.93	0.84	2.89	229.6	
541	Каша гречневая вязкая	150	1.9	4.5	10.6	3.8	27	0.8	8	90.5	
тк	Напиток из шиповника	200	2.79	0.50	19.66	16	6	0.8	2.2	120	
	Бутерброд с маслом	30\20	2.31	0.9	14.94	7	5	0.4	0.2	68	
	Обед										
128	Щи с капустой картофелем и сметаной	250\10	0.83	1.5	4.1	65	25	0.8	20.5	74.5	
393	Сосиска отварная	50	5.24	6.8	0.4	12	8	0.9	-	145.2	
215	Рагу овощное	150	2.13	4.99	14.52	27	20	0.7	3.7	139.5	
74	Кисель «Валитек»	200	0.1	0.06	24	24	4	0.4	3.6	90	
тк	Хлеб витаминный	30	2.31	0.9	14.94	7	5	0.4	0.2	68	
	III день										
	Завтрак										
297	Запеканка из творога со стуженным \ молоком	100\20	11.2	12.4	16.6	140.2	4.8	1	1	345.9	
642	Какао на молоке	200	0.2	-	15	12	6	0.8	-	86	

ттк	Бутерброд с маслом	30\10	2.31	0.9	14.94	7	5	0.4	0.2	68
	Обед									
132	Суп овощной со сметаной	250\10	8	6.3	10	19	10	0.4	17	149
	Гуляш из говядины	25\25	7.6	6.3	7.6	21	10.8	0.6	0.2	118
	Макароны отварные	150	2.46	4.12	24.91	15	11	0.5	0.2	194.03
629	Чай с сахаром	200	0.66	0.28	28.68	30	10	2.8	800	121.22
ттк	Хлеб витаминный	30	2.31	0.9	14.94	7	5	0.4	0.2	68
	IV день									
	Завтрак									
	Котлета «Московская»	75	11	9.5	21	23	25	1.6	0.8	181
482	Капуста тушеная	150	2.7	4	4.8	58	20	0.8	17	99
ттк	Хлеб витаминный	50	2.31	0.9	14.94	7	5	0.4	0.2	68
ттк	Напиток из ягод с\м	200	0.2	-	15	12	6	0.8	0	121.6
	Обед									
ттк	Борщ с морской капустой со сметаной	250\10	1.7	1.7	5.8	69	34	1.3	10.9	137.5
	Кура отварная с овощами	50	7.6	6.3	7.6	21	10.8	0.6	0.2	118
	Бобовые отварные	150	3.29	5.75	20.38	8	5	0.5	0.4	241.78
629	Чай с сахаром	200	0.66	0.28	28.68	30	10	2.8	800	121.22
ттк	Хлеб витаминный	30	2.31	0.9	14.94	7	5	0.4	0.2	68
	V день									
	Завтрак									
286	Плов филе кур	150	16.3	5.5	24.3	6.3	18.6	0.4	0.6	254
	Напиток из клюквы	200	2.79	0.50	19.66	16	6	0.8	2.2	120
ттк	Хлеб витаминный	30	2.31	0.9	14.94	7	5	0.4	0.2	68
	Обед									
	Суп картофельный с макаронами	250	1.23	1.71	9.49	41.8	32	0.7	-	138.2
	Котлета из говядины	50	14.88	13.45	12.36	37.9	61.1	3.7	6.3	300.61
	Капуста тушеная	100	0.4	0.2	32.8	77.6	52	1.2	15.1	130
ттк	Хлеб витаминный	30	2.31	0.9	14.94	7	5	0.4	0.2	68
629	Чай с сахаром	200	0.66	0.28	28.68	30	10	2.8	800	121.22

Инженер - технолог

Е.А. Евдакимова

Зав. производством

Н.С. Снигирева