

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №105

Бурковская О.Н.

Утверждаю:

Директор ЕМУП «КШП»

Демина Е.В.

**Примерное 2-х недельное меню двухразового питания учащихся
5-11 классов
(110-00)**

№ СТН	Наименование блюд	Выход, гр	Белки	Жиры	Углево ды	Са	Mg	Fe	Вит. С	Эн. ц. 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									
139	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	180	2.46	4.12	24.91	15	11	0.5	0.2	194.03
ттк	Напиток из ягод с\м	200	0.2	0.2	26.8	16	6	1	0.8	110
ттк	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
ттк	Напиток из ягод с\м	200	0.2	-	15	12	6	0.8	0	121.6
ттк	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
393	Сосиска отварная	100	5.24	6.8	0.4	12	8	0.9	-	145.2
463	Каша гречневая вязкая	180	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
ттк	Хлеб витаминный	30	2.31	0.9	14.94	7	5	0.4	0.2	68
	III день									
	Завтрак									
7	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
3	Бутерброд с маслом	30\10	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	100	10.8	10.8	3.1	7.1	14.8	0.6	0.1	196
215	Рагу овощное	180	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
ттк	Хлеб витаминный	30	2.31	0.9	14.94	7	5	0.4	0.2	68
	IV день									
	Завтрак									
ттк	Биточки паровые	75	10.8	7.8	3.1	7.1	14.8	0.6	0.1	126

469	Макаронные изделия отварные с овощами	100	10.3	12.8	34	14	13	0.4	-	266
73	Напиток «Валитек лайм»	200	-	-	24	-	-	-	30	96
	Бутерброд с сыром	30\15	2.31	0.9	14.94	7	5	0.4	0.2	68
	Обед									
153	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250\10	7	5.2	18.1	65	30	1.3	-	166
	Рыба отварная	100	13.16	12.86	18.6	14	21	1.2	-	195.44
	Картофельное пюре	180								
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									
7	Суп картофельный с рыбными консервами	250	1.67	2.22	5.47	42	46	1.3	12	116.5
401	Гуляш из говядины	50\50	14.10	14.08	24.95	14.48	21.28	2.12	0.55	202.75
520	Овощи тушеные	180	4.13	6.99	22.5	27.0	20.0	0.7	3.7	259.6
629	Чай с сахаром	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									
393	Сосиска отварная	50	5.24	6.8	0.4	12	8	0.9	-	145.2
260	Каша молочная с маслом	200\10	3.6	2.59	22.28	10	18	0.4	-	127
762	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									
136	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	100	15.6	15.2	19.7	45.69	75.87	1.6	5.79	194.3
20	Пюре картофельное	180	2.13	4.99	14.52	27	20	0.7	3.7	139.5
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
	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
тк	Хлеб витаминный	30	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	100	5.24	6.8	0.4	12	8	0.9	-	145.2
215	Капуста тушеная	180	2.13	4.99	14.52	27	20	0.7	3.7	139.5
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
	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

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	50\50	7.6	6.3	7.6	21	10.8	0.6	0.2	118
	Макароны отварные	180	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
32	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
тгг	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	100	7.6	6.3	7.6	21	10.8	0.6	0.2	118
	Бобовые отварные	180	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	100	14.88	13.45	12.36	37.9	61.1	3.7	6.3	300.61
215	Рагу овощное	180	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