

МУП "Комбинат школьного питания"

Утверждаю: Директор МУП КШП

О.А. Степанова

Примерное десятидневное меню с 20.02.23г.

Согласовано: Директор МАОУ СОШ № 8 с УИ и И АЯ

Артемьева Л.И./

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, дети 11-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe		
		з	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Завтрак 5-11 кл 112=00																
265	Плов из филе птицы	180	24,30	28,20	39,80	510,00	0,59	0,03	0,02	0,55	1,78	11,75	17,93	49,04	0,44	
	Огурцы в нарезке	25	0,73	0,09	1,46	11,83	0,03	0,02	0,02	0,09	4,55	20,93	12,74	21,84	0,55	
375.02	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,03	14,99	56,88			0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46	
	Хлеб пшеничный	35	7,60	0,90	50,10	231,00			0,02	0,05	1,25	2,7	7,8	48,9	0,33	
	Хлеб ржано-пшеничный	35	4,05	1,70	21,10	111,00			0,09	0,04	0,34	17,5	23,5	79	1,95	
1 179.03	Кондитерские изделия	80	7,20	14,30	69,50	436,00										
		570	43,98	45,22	196,95	1 356,71	0,62	0,16	0,14	2,27	6,38	55,66	64,17	202,9	3,73	
Завтрак 5-11 кл 112=00																
182.04	Каша молочная с пшеном	250	7,00	10,62	44,11	300,00	0,14	0,29	0,2	1,42	1,3	147,32	57,74	233,85	2,03	
1	Масло сливочное	5	0,05	8,25	0,08	74,80	0,1		0,01	0,01		1,2	0,04	1,9	0,02	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,70	25,16	139,80	0,03	0,04	0,15	0,1	1,3	120,4	14	90	0,12	
3.21	Бутерброд с сыром	35/15	4,72	6,80	11,40	125,60	0,02	0,16	0,32	1,61		10	65,57	109,58	2,2	
85 156	Фрукты	50	1,50	0,10	21,80	89,00	2,2	2,7	2,8	4,5	11,1		10,5		3,3	
		555	17,07	29,47	102,55	729,2	2,49	3,19	3,48	7,64	13,7	278,92	147,85	435,33	7,67	
Завтрак 5-11 кл 112=00																
85 141.1	Котлеты мясные с подливой	120	5,18	4,33	11,79	305,31	0,03	0,05	0,05	1,94	2,29	16,36	9,71	71,32	1,01	
747.07	Рис отварной	150	2,39	3,58	25,34	143,00	0,04	0,03	0,02	0,58		3,42	18,02	54,86	0,37	
375.02	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,03	14,99	56,88			0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46	
	Хлеб ржано-пшеничный	35	4,05	1,70	21,10	111,00			0,09	0,04	0,34	17,5	23,5	79	1,95	
1 179.03	Кондитерские изделия	40	7,20	14,30	69,50	436,00										
		560	18,92	23,94	142,72	1 052,19	0,07	0,17	0,12	2,9	2,34	40,06	53,43	209,3	3,79	
Завтрак 5-11 кл 112=00																
85 141.11	Биточки мясные с подливой	110	5,18	4,33	11,79	305,31	0,03	0,05	0,05	1,94	2,29	16,36	9,71	71,32	1,01	
759.07	Картофельное пюре	150	3,03	4,75	22,15	144,00	0,08	0,16	0,13	1,69	25,94	40,46	32,67	95,63	1,18	
	Огурцы в нарезке	30	0,73	0,09	1,46	11,83	0,03	0,02	0,02	0,09	4,55	20,93	12,74	21,84	0,55	
375.03	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,20	0,06	16,00	65,00			0,23	0,07	1,96	2,9	48,85	33,8	142,38	3,15
	Хлеб ржано-пшеничный	25	4,05	1,70	21,10	111,00			0,09	0,04	0,34	17,5	23,5	79	1,95	
85 156	Фрукты	50	1,50	0,10	21,80	89,00	2,2	2,7	2,8	4,5	11,1		10,5		3,3	
		587	14,69	11,03	94,3	726,14	2,34	3,25	3,24	10,52	46,78	144,1	122,92	410,17	11,14	
Завтрак 5-11 кл 112=00																
175	Каша "ДРУЖБА" молочная	200	7,18	10,55	50,05	324,00	0,02	0,16		1,61		10	65,57	109,58	2,2	
1	Масло сливочное	5	0,05	8,25	0,08	74,80	0,1		0,01	0,01		1,2	0,04	1,9	0,02	
375.02	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,03	14,99	56,88			0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46	
1 179.03	Кондитерские изделия	40	7,20	14,30	69,50	436,00										
	Фрукты	100	0,91	0,91	26,90	102,60			0,03	0,02	0,3	13	16	19	11	2,2
		560	15,44	34,04	161,52	994,28	0,12	0,19	0,04	1,96	13,05	29,98	86,81	126,6	4,88	
Завтрак 5-11 кл 112=00																
85 141.1	Котлеты мясные с подливой	120	5,18	4,33	11,79	305,31	0,03	0,05	0,05	1,94	2,29	16,36	9,71	71,32	1,01	
744.01	Каша рассыпчатая гречневая	150	1,99	3,18	6,35	62,00	0,05	0,08	0,05	1,38		19,95	138,35	207,74	4,68	
375.02	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,03	14,99	56,88			0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	4,05	1,70	21,10	111,00			0,09	0,04	0,34	17,5	23,5	79	1,95	
3.2	Бутерброд с сыром	35/10	9,53	8,98	17,54	191,25	0,13	0,03	0,15	1,51	0,48	302,05	24,05	218,46	0,71	
		555	20,85	18,22	71,77	726,44	0,21	0,25	0,43	5,21	2,82	358,84	197,81	580,64	8,81	
Завтрак 5-11 кл 112=00																
182.04	Каша молочная с пшеном	300	7,00	10,62	44,11	300,00	0,14	0,29	0,2	1,42	1,3	147,32	57,74	233,85	2,03	
1	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,1		0,01	0,01		1,2	0,04	1,9	0,02	
375.02	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,03	14,99	56,88			0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46	
3.21	Бутерброд с сыром	35/15	4,72	6,80	11,40	125,60	0,02	0,16	0,32	1,61		10	65,57	109,58	2,2	
		575	11,87	25,7	70,58	557,28	0,26	0,45	0,54	3,08	1,35	161,3	125,55	349,45	4,71	
Завтрак 5-11 кл 112=00																
280.1	Фрикадельки с подливой	105	1,56	6,17	10,72	105,10	0,04	0,02	0,02	0,48	1,32	9,37	5,24	24,51	0,31	
759	Картофельное пюре	150	3,03	4,75	22,15	144,00	0,08	0,16	0,13	1,69	25,94	40,46	32,67	95,63	1,18	
375.02	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,03	14,99	56,88			0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,05	1,70	21,10	111,00			0,09	0,04	0,34	17,5	23,5	79	1,95	
1 179.03	Кондитерские изделия	50	7,20	14,30	69,50	436,00										
		550	15,94	26,95	138,46	852,98	0,12	0,27	0,2	2,55	27,31	70,11	63,61	203,26	3,9	
Завтрак 5-11 кл 112=00																
265	Плов из филе птицы	200	24,30	28,20	39,80	510,00	0,59	0,03	0,02	0,55	1,78	11,75	17,93	49,04	0,44	
375.02	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,03	14,99	56,88			0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46	

	Хлеб ржано-пшеничный	45	4,05	1,70	21,10	111,00		0,09	0,04	0,34		17,5	23,5	79	1,95
3.21	Бутерброд с сыром	35/15	4,72	6,80	11,40	125,60	0,02	0,16	0,32	1,61		10	65,57	109,58	2,2
		510	33,17	36,73	87,29	803,48	0,61	0,28	0,39	2,54	1,83	42,03	109,2	241,74	5,05

Завтрак 5-11 кл 112=00

417.12	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес»	230/5	5,87	11,14	37,26	273,00	0,13	0,26	0,21	1,1	1,3	152,54	64,27	241,67	2,06
375.02	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,03	14,99	56,88			0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46
3.21	Бутерброд с сыром	35/15	4,72	6,80	11,40	125,60	0,02	0,16	0,32	1,61		10	65,57	109,58	2,2
85 156	Фрукты	75	1,50	0,10	21,80	89,00	2,2	2,7	2,8	4,5	11,1		10,5		3,3
		575	12,19	18,07	85,45	544,48	2,35	3,12	3,34	7,25	12,45	165,32	142,54	355,37	8,02