



Составлено: *Литвиш* Директор СОШ №3



Утверждено: *Литвиш* Генеральный директор ООО "КШП" Л.Б. Кайдашова

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

с 29.09 2024

Дата	Школ-завтрак 71.56 (7-11 лет) Гаи	Выход	Бел	Жир	Угл	Кал	Пром. рецептуры
1 неделя 1 день	Каша молочная "дружба" с маслом сливочным	205	6.78	5.26	38.29	236.73	Лепешка 302
	Горючий бутерброд с сыром и маслом сливочным	45	4.82	5.77	15.12	152.96	Лепешка 10
	Яйцо вареное вкрутую	45	5.36	4.56	0.27	53.63	Тутелькин 213
	Чай с замороженными ягодами и сахаром	200	0.3	0.09	10.84	45.35	54-6ш-2020
	Кондитерские изделия	30	1.35	4.8	19.3	136	пром. произ-во
	ИТОГО	525	18.61	21,44	64,01	664,73	
1 неделя 2 день	Запеканка из творога со сгущенным молоком	90	16.06	7.79	20.67	210.83	Тутелькин 237
	Макаронны отварные с сыром и маслом	100	5.85	4.37	18.16	138.49	54-ш-2020
	Чай с лимоном	205	0.23	0.05	10.16	42.06	Лепешка 696
	Хлеб пшеничный	20	1.62	0.18	3.68	46.4	пром. произ-во
	Фрукты мытые поштучно	100	0.40	0.40	9.80	44.40	Тутелькин 368
	ИТОГО	515	23,86	12,79	69,33	488,20	
1 неделя 3 день	Блинчики (поштучно) с начинкой	64	2.25	3.84	15.69	106.22	ТТХ 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	Тутелькин 368
	ИТОГО	547	13,04	10,77	80,97	476,15	
1 неделя 4 день	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят	90	9.43	6.38	8.36	155.27	Лепешка 495
	Сложный гарнир (капуста и картофель)	160	3.46	4.93	16.21	130.67	Лепешка 553
	Чай с лимоном	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	
1 неделя 5 день	Котлеты биточки, шницеля	90	8.36	11.25	9.16	174.62	Лепешка 481
	Макаронны отварные	150	7.1	3.9	32.8	167.78	Лепешка 516
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.52	69.6	пром. произ-во
	Напиток лимонный	180	0.18	0	23.49	33.92	Лепешка 699
	Фрукты мытые поштучно	100	0.40	0.40	9.80	44.40	Тутелькин 368
	ИТОГО	520	18,32	16,82	69,77	510,12	
2 неделя 1 день	Омлет натуральный	60	5.58	7.8	1.32	96.39	54-10-2020
	Блинчики (поштучно)	94	4.62	12.32	19.34	204.84	ТТХ 6093
	Молоко сгущенное на полив	15	1.1	1.3	8.3	49.1	пром. произ-во
	Чай с сахаром	200	0.88	0.02	12.91	48.61	Тутелькин 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	Тутелькин 368	
	ИТОГО	501	14	22	66	518	
2 неделя 2 день	Фрукты мытые поштучно	100	0.40	0.40	9.80	44.40	Тутелькин 368
	Терттели с соусом	90	7.7	12.64	10.41	189.24	Лепешка 981
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8.21	5.36	36.07	225.42	Лепешка 506
	Чай с лимоном	205	0.23	0.05	10.16	42.06	Лепешка 696
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.52	69.6	пром. произ-во
	ИТОГО	575	18,82	18,72	81,04	670,74	
2 неделя 3 день	Фрукты мытые поштучно	100	0.40	0.40	9.80	44.40	Тутелькин 368
	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят	50	7.86	7.82	7.03	129.47	Лепешка 499
	Картофельное пюре	150	3.1	4.21	20.06	128.9	Лепешка 520
	Чай с сахаром	200	0.09	0.02	12.91	48.61	Марочка 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 неделя 4 день	Бройлерный цыпленок тушеный в соусе	128	20.33	23.44	3.28	303.19	Лепешка 493
	Макаронны отварные	150	7.1	3.91	32.81	167.78	Лепешка 516
	Чай с замороженными ягодами и сахаром	200	0.3	0.09	10.84	45.35	54-6ш-2020
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.23	12.1	58.0	пром. произ-во
		ИТОГО	503	29,63	27,67	59,03	694,32
2 неделя 5 день	Блинчики (поштучно) с начинкой	64	2.25	3.84	15.69	106.22	ТТХ 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	1.63	1.35	20.20	100.3	пром. произ-во
	Фрукты мытые поштучно	100	0.40	0.40	9.80	44.40	Тутелькин 368
	ИТОГО	517	12,31	11,94	82,86	534,03	

итого за период	5243	183,6	177,7	781,3	5392,1
среднее в день	524,3	18,4	17,8	78,1	539,2
нормы по СанПин	500	77	79	335	2350
процент от суточной нормы		24%	22%	23%	23%