

Согласовано:

Директор

И. А. Семёнов
2021-2022 гг.

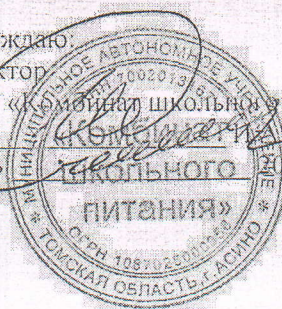


Утверждено:

Директор

МКУ «Коммунальное школьное питание»

И. А. Семёнов
2021-2022 гг.



Примерное
10-дневное меню
для обеспечения питанием
учащихся
(возрастная группа 7-12 лет)

МАУ -КШП 7-12 лет. Летний период

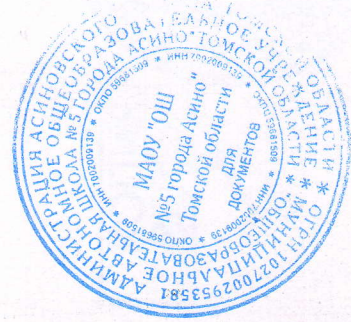
Отд./корп

День

1.понед.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	509	Каша гречневая рассыпчатая	150,00		279,00	8,70	7,80	42,60
		413	Сосиска отварная с соусом томатным	66,00		75,60	3,83	2,50	0,56
		96	Масло сливочное	50,00		44,00	1,20	2,40	4,20
			Хлеб пшеничный	10,00		77,00	0,01	8,30	0,06
			Чай с сахаром	30,00		63,60	2,40	0,40	12,60
			Итого	200,00		60,40	0,20		12,60
Обед	закуска		Кукуруза консервиров.	60,00		39,00	1,56	0,36	5,94
	1 блюдо	139	Суп картоф. с горохом	200,00		131,70	4,08	5,32	19,12
	2 блюдо	293	Курица запеченая в смет.	90,00		188,30	8,19	4,32	4,32
	гарнир	309	Макаронны отварные	150,00		179,20	6,40	4,80	28,60
	сладкое.		Сок фруктовый	180,00		79,20	0,90		19,10
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00		63,60	2,40	0,40	12,60
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00		39,00	1,30	0,20	8,00
			Итого	730,00		720,00			
			Всего			1319,20			

КОПИЯ
ВЕРНА



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	348	Омлет с морковью	180,00	310,00	4,86	14,94	9,36
		96	Масло сливочное	10,00	77,00	0,01	8,30	0,06
			Хлеб пшеничный	30,00	63,60	2,40	0,40	12,60
		685	Чай с сахаром	180,00	54,40	0,18	0,00	11,30
			Фрукты свежие	100,00	80,00	0,60	0,00	17,20
			Итого	500,00	585,00			
Обед	закуска	67	Винегрет овощной	60,00	49,70	3,24	2,40	9,90
	1 блюдо	96	Рассольник ленинградский	200,00	105,30	1,70	3,10	26,40
	2 блюдо	498	Котлета куриная с маслом	90,00	163,70	16,30	15,12	8,01
				10,00	77,00	0,01	8,30	0,06
	гарнир	520	Картофельное пюре	150,00	189,00	3,00	8,00	3,20
	сладкое	639	Компот из сухофр.	180,00	111,60	5,40	0,00	23,76
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00	63,60	2,40	0,40	12,60
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00	39,00	1,30	0,20	8,00
			Итого	740,00	798,90			
			Всего		1383,90			



**КОПИЯ
ВЕРНА**

(Handwritten signature)

Школа МАУ -КШП 7-12 лет. Отд./корп. День 3: среда

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	304	Каша молочная пшениная	180,00	183,60	4,25	3,96	28,62
		96	Масло сливочное	10,00	77,00	0,01	8,30	0,06
		694	Какао	180,00	168,30	4,20	4,50	28,60
			Хлеб пшеничный	30,00	• 63,60	2,40	0,40	12,60
			Фрукты свежие	100,00	80,00	0,60	0,00	17,20
			Итого	500,00	572,50			
Обед	закуска	75	Икра морковная	60,00	47,00	1,20	3,60	7,00
	1 блюдо	140	Суп картофельный с мака ронными изделиями	200,00	96,00	2,88	2,50	21,00
	2 блюдо	278	Тефтели с соусом сметанным	90,00	296,80	23,40	22,10	32,90
	гарнир	140	Капуста тушеная	150,00	126,00	2,85	5,30	7,95
	сладкое	473	Компот из кураги	180,00	113,40	1,89	0,00	37,40
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00	63,60	2,40	0,40	12,60
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00	39,00	1,30	0,20	8,00
			Итого	730,00	781,80			
			Всего		1354,30			

КОПИЯ
ВЕРНА



4. четверг

День

Отд./корп

МАУ - КШП 7-12 лет.

Школа

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	366	Запеканка творожная	150,00		319,00	7,20	6,60	0,80
		96	Масло сливочное	20,00		77,00	0,01	8,30	0,06
		685	Чай с сахаром	200,00		60,40	0,20	0,00	12,60
			Хлеб пшеничный	30,00		63,60	2,40	0,40	12,60
			Фрукты свежие	100,00		70,00	0,60	0,00	17,20
			Итого	500,00		590,00			
Обед			Салат из св. моркови с яблоком и курагой	60,00		44,00	0,78	1,86	5,46
	закуска	61							
	1 блюдо	82	Борщ из св. капусты с картофелем	200,00		89,90	1,50	3,90	12,20
	2 блюдо	385	Минтай запеченный	90,00		142,00	8,19	4,32	4,32
			Каша гречневая рассыпч. с маслом	150,00		279,00	8,70	7,80	42,60
	гарнир	509							
	сладкое	379	Кофейный напиток	180,00		152,00	2,50	3,60	28,70
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00		63,60	2,40	0,40	12,60
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00		39,00	1,30	0,20	8,00
			Итого	730,00		809,50			
		Всего			1399,50				

КОПИЯ
ВЕРНА



Школа

МАУ - КШП 7-12 лет.

Отд./корп

День

5.пятница

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	302	Каша молочная манная	160,00		137,60	3,84	6,56	24,32
		96	Масло сливочное	10,00		77,00	0,01	8,30	0,06
		3	Сыр порционный	20,00		138,00	3,67	14,20	0,26
		685	Чай с сахаром	180,00		54,40	0,18	0,00	11,30
			Хлеб пшеничный	30,00		63,60	2,40	0,40	12,60
			Фрукты св.	100,00		80,00	0,60	0,00	17,20
			Итого	500,00		550,60			
Обед	закуска	71	Помидоры св.порцион.	60,00		31,00	0,44		1,34
	1 блюдо	124	Щи из свежей капусты с картофелем	200,00		88,00	2,10	0,60	20,60
	2 блюдо	498	Котлета курин. с маслом	90,00		163,77	16,31	23,42	8,07
	гарнир	512	Рис припущенный	150,00		276,50	2,46	13,20	24,75
	сладкое	648	Кисель витаминизированный	180,00		62,80	0,32	0,00	26,80
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00		63,60	2,40	0,40	12,60
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00		39,00	1,30	0,20	8,00
			Итого	730,00		801,60			
			Всего			1352,20			

КОПИЯ
ВЕРНА

Школа

МАУ - КШП 7-12 лет.

Отд./корп

День

6.понед.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	509	Каша гречневая рассыпчатая	150,00		279,00	8,70	7,80	45,80
		428	Колбаса отварная с соусом	60,00		120,00	3,80	5,60	0,59
		96	Масло сливочное	10,00		77,00	0,01	8,30	0,06
			Хлеб пшеничный	30,00		63,60	2,40	0,40	12,60
			Чай с сахаром	200,00		60,40	0,20	0,00	12,60
			Итого	500,00		600,00			
Обед	закуска		Кукуруза консервиров.	60,00		39,00	1,56	0,36	5,94
	1 блюдо	139	Суп картоф. с горохом	200,00		131,60	4,08	5,32	19,12
	2 блюдо	293	Курица(бедро) запеч. в смет.	90,00		188,30	8,16	4,32	4,32
	гарнир	309	Макаронны отварные	150,00		179,20	6,40	4,80	28,60
	сладкое		Сок фруктовый	180,00		79,20	0,90	0,00	19,10
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00		63,60	2,40	0,40	12,60
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00		39,00	1,30	0,20	8,00
			Итого	730,00		719,90			
			Всего			1319,90			

КОПИЯ
ВЕРНА

Школа

МАУ - КШП 7-12 лет.

Отд./корп

День

7.вторник

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	302	Каша молочная рисовая	150,00		140,00	5,40	2,55	26,10
		96	Масло сливочное	20,00		154,00	0,02	16,60	0,12
		685	Чай с сахаром	200,00		60,40	0,20	0,00	12,60
			Хлеб пшеничный	30,00		63,60	2,40	0,40	12,60
			Фрукты свежие	100,00		80,00	0,60	0,00	17,20
			Итого	500,00		498,00			
Обед	закуска		Огурцы св.порцион.	60,00		37,20	0,26	0,00	0,80
	1 блюдо	96	Рассольник ленинградский	200,00		105,30	1,70	3,10	26,40
	2 блюдо	451	Котлета куриная с маслом	90,00		173,70	16,30	15,10	8,01
						77,00	0,01	8,30	0,06
	гарнир	520	Картофельное пюре	150,00		189,00	3,00	8,00	3,20
	сладкое	639	Компот из сухофруктов	180,00		111,60	0,54	0,00	23,76
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00		63,60	2,40	0,40	12,60
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00		39,00	1,30	0,20	8,00
			Итого	730,00		796,40			
			Всего			1294,40			

КОПИЯ
ВЕРНА

Школа

МАУ - КШП 7-12 лет.

Отд./корп

День

8.среда

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	534	Капуста тушенная	150,00		126,00	2,85	5,30	7,95
		388	Котлета рыбная с соусом	90,00		276,00	17,90	6,70	14,00
		379	Кофейный напиток	50,00					
			Хлеб пшеничный	180,00		136,80	2,25	3,24	25,83
			Итого	30,00		63,60	2,40	0,40	12,60
			Итого	500,00		602,40			
Обед	закуска	71	Помидоры св. порцион.	60,00		31,00	0,44		1,34
	1 блюдо	140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,00		96,00	2,88	2,50	21,00
	2 блюдо	278	Тефтели с соусом сметанным	90,00		296,80	23,40	22,10	32,90
	гарнир		Горох отварной	150,00		214,50	14,70	1,50	34,90
	сладкое	437	Компот из кураги	180,00		113,00	1,90	0,00	37,40
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00		63,60	2,40	0,40	12,60
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00		39,00	1,30	0,20	8,00
			Итого	730,00		853,90			
			Всего			1456,30			

КОПИЯ
ВЕРНА

9. четв.

День

Отд./корп

МАУ - КШП 7-12 лет.

Школа.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	304	Каша молочная пшеничная	200,00		204,00	4,70	4,40	31,80
		96	Масло сливочное	15,00		115,50	0,02	12,50	0,09
		337	Яйцо отварное	45,00		63,00	5,10	4,60	0,30
			Хлеб пшеничный	40,00		84,80	2,40	0,40	12,60
			388	Напиток из шиповника	200,00		99,60	0,70	
			Итого	500,00		566,90			
Обед		75	Икра морковная	60,00		47,00	1,20	3,60	7,00
	закуска	82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200,00		89,90	1,50	3,90	12,20
	1 блюдо	451	Котлета мясная	90,00		183,00	10,26	6,03	12,60
	2 блюдо	512	Рис припущенный	150,00		276,50	2,46	13,20	24,75
	гарнир	639	Компот из сухофруктов	180,00		111,60	0,54	0,00	23,76
	сладкое		Хлеб пшеничный	30,00		63,60	2,40	0,40	12,60
	хлеб бел.		Хлеб ржаной	20,00		39,00	1,30	0,20	8,00
	хлеб черн.		Итого	730,00		810,60			
						1377,50			
				Всего					

КОПИЯ
ВЕРНА



Школа

МАУ -КШП 7-12 лет.

Отд./корп

День

10. пятн.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	333	Макароны с сыром	200,00		283,70	7,50	16,90	47,40
		6	Бутерброд с колбасой	50,00		95,00	4,40	7,70	7,20
		96	Масло сливочное	10,00		77,00	0,01	12,50	0,09
			Хлеб пшеничный	40,00		63,60	2,40	0,40	12,60
		685	Чай с сахаром	200,00		60,40	0,20	0,00	12,60
			Итого	500,00		579,70			
Обед	закуска	67	Винегрет овощной	60,00		49,70	3,24	2,40	9,90
	1 блюдо	124	Щи из свежей капусты	200,00		110,00	2,63	0,75	25,75
			картофелем						
	2 блюдо	498	Котлета кур.с маслом	90,00		163,77	16,31	23,42	8,07
	гарнир	509	Каша гречневая рассыпчатая	150,00		279,00	8,70	7,80	45,80
	сладкое		Кисель витаминизированный	180,00		55,80	0,30	0,00	29,50
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00		63,60	2,40	0,40	12,60
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00		39,00	1,30	0,20	8,00
			Итого	730,00		837,80			
			Всего			1417,50			



**КОПИЯ
ВЕРНА**