

Перспективное 20 –дневное меню для школьников 7 – 11 лет

«СОГЛАСОВАНО»

Директор Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Костомукшского городского округа «Гимназия» Осипенко И. В.

(дата, подпись)

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Муниципального унитарного предприятия «Объединение школьных столовых»
Богданова Е. В.

(дата, подпись)

С.С.С.
Министр

Завтрак 2

- 40 Яйцо вареное 40(кк.62,8 б.5,08 ж.4,6)
- 120/20 Запеканка из творога со сгущ. молоком
(кк.354,88 б.26,730 ж.12,63)
- 200/15 Чай с сахаром (кк.59,85)
- 31 Батон нарезной(кк78,6 б.2,25 ж.0,87)

Итого за Завтрак 2

	ккал.	белки	жиры
15-60	62,8	5,08	4,6
72-19	354,88	26,73	12,63
3-10	59,85		
4-11	78,6	2,25	0,87
95-00	556,13	34,06	18,1

Выход (г)	Наименование блюда	Стоимость питания	ккал	белки	жиры
<u>Завтрак 1</u>					
200	Молоко 0,2 (кк.108 б.5,5 ж.5,0)	39-98			
50/125 /10	Рагу из птицы 50/125(кк.283,65 б.13,19 ж.18,62)	44-69	108	5,5	5
15	Помидор свежий (кк.2,4 б.0,11 ж.0,02)	4-62	283,65	13,19	18,62
200/15	Чай с сахаром (кк.59,85)	3-10	2,4	0,11	0,02
27	Хлеб пшеничный (кк.70,5 б.2,28 ж.0,24)	2-61	59,85		
	Итого за Завтрак 1	95-00	70,5	2,28	0,24
			524,4	21,08	23,88

Выход (г)	Наименование блюда	Стоимость питания			
			ккал	белки	жиры
<u>Завтрак 2</u>					
75	Котлета рыбная (форель) 75(кк.15,530 б.9,840 ж.8,055)	63-40			
100	Пюре картофельное 100(кк.100,120 б.2,160 ж.3,6)	13-77	15,53	9,84	8,055
15	Огурец соленый (кк.1,3 б.0,08 ж.0,01)	3-24	100,12	2,16	3,6
150/50 /15	Чай с молоком (кк.86,85 б.1,450 ж.1,25)	9-82	1,3	0,08	0,01
36	Батон нарезной(кк78,6 б.2,25 ж.0,87)	4-77	86,85	1,45	1,25
	Итого за Завтрак 2	95-00	297,73	15,78	13,785

Завтрак 1

		ккал.	белки	жиры	
110	Йогурт (кк.680 б.50, ж.32)	42-00	680	50	32
50	Котлета из говядины50(кк.69,8 б.1,32 ж.3,67)	30-79	69,8	1,32	3,67
100	Рис отварной 100(кк.153,540 б.2,540 ж.4,07)	9-63	153,54	2,54	4,07
200/15	Чай с сахаром (кк.59,85)	3-10	59,85		
50	Апельсин (КК.43,0 Б.0,9 Ж.0,2)	6-51	43	0,9	0,2
31	Хлеб пшеничный (кк.70,5 б.2,28 ж.0,24)	2-97	70,5	2,28	0,24
Итого за Завтрак 1		95-00	1076,7	57,04	40,18

Выход (г)	Наименование блюда	Стоимость питания	ккал	белки	жиры
<u>Завтрак 2</u>					
40	Яйцо вареное 40(кк.62,8 б.5,08 ж.4,6)	15-60	62,8	5,08	4,6
30	Сыр порц.(кк35,0б.2,63 ж.2,66)	26-85	105	7,89	7,98
200/10	Каша вязкая молочная пшениная с маслом(кк235,540 б.4,650ж.9,570)	29-22	235,54	4,65	9,57
200	Кофейный напиток с молоком (кк.98,7 б.3,35ж.2,5)	18-41	98,7	3,35	2,5
26	Хлеб пшеничный (кк.70,5 б.2,28 ж.0,24)	2-48	70,5	2,28	0,24
28	Хлеб столичный (кк.69,6 б.1,68 ж.0,33)	2-44	69,6	1,68	0,33
Итого за Завтрак 2		95-00	641,64	24,93	25,22

Выход (г)	Наименование блюда	Стоимость питания	ккал	белки	жиры
<u>Завтрак 2</u>					
75	Котлета "Заводская" 75(кк.173,48б.5,71ж.10,790)	45-61	173,48	5,71	10,79
100	Каша рассыпчатая гречневая 100 (кк.154,620 б.5,270 ж. 4,260)	10-02	154,62	5,27	4,26
20	Огурец свежий (кк.1,1 б0,07 ж.0,01)	6-16	1,1	0,07	0,01
200	Кофейный напиток с молоком (кк.98,7 б.3,35ж.2,5)	18-41	98,7	3,35	2,5
100	Апельсин (КК.43,0 Б.0,9 Ж.0,2)	13-02	43	0,9	0,2
18	Хлеб пшеничный (кк.70,5 б.2,28 ж.0,24)	1-78	70,5	2,28	0,24
Итого за Завтрак 2		95-00	541,4	17,58	18

Выход (г)	Наименование блюда	Стоимость питания	ккал	белки	жиры
<u>Завтрак 2</u>					
75	Шницель из говядины 75(кк.218,480 б.11,65 ж.13,470)	46-20			
			218,48	11,65	13,47
100	Макароньы отварные (кк.144,48 б.3,87 ж.3,34)	7-78			
			144,48	3,87	3,34
200	Кофейный напиток с молоком (кк.98,7 б.3,35ж.2,5)	18-41			
			98,7	3,35	2,5
110	Яблоко св. (кк.47 б.0,03 ж.0,4)	17-58			
			47	0,03	0,4
38	Батон нарезной(кк78,6 б.2,25 ж.0,87)	5-03			
			78,6	2,25	0,87
Итого за Завтрак 2		95-00	587,26	21,15	20,58

Выход (г)	Наименование блюда	Стоимость питания	ккал	белки	жиры
<u>Завтрак 1</u>					
110	Йогурт (кк.680 б.50, ж.32)	42-00			
			680	50	32
50/50	Птица тушеная в соусе (филе) 50(кк.201,5 б.12,2 ж.15,420)	37-24			
			201,5	12,2	15,42
100	Каша рассыпчатая гречневая 100 9 (кк.154,620 б.5,270 ж. 4,260)	10-02			
			154,62	5,27	4,26
200/15	Чай с сахаром (кк.59,85)	3-10			
			59,85		
26	Хлеб пшеничный (кк.70,5 б.2,28 ж.0,24)	2-64			
			70,5	2,28	0,24
Итого за Завтрак 1		95-00	1166,5	69,75	51,92

Выход (г)	Наименование блюда	Стоимость питания	ККАЛ	белки	жиры
<u>Завтрак 2</u>					
120/20	Запеканка из творога со сгущ. молоком (кк.354,88 б.26,730 ж.12,63)	72-19			
			354,88	26,73	12,63
200/15 л	Чай с сахаром и лимоном(кк.62,23 б.0,06 ж.0,01)	5-07			
			62,23	0,06	0,01
100	Мандарины (кк.38 б.0,8 ж.0,2)	16-69			
			38	0,8	0,2
11	Хлеб пшеничный (кк.70,5 б.2,28 ж.0,24)	1-05			
			70,5	2,28	0,24
	Итого за Завтрак 2	95-00	525,61	29,87	13,08

Выход (г)	Наименование блюда	Стоимость питания	ккал	белки	жиры
<u>Завтрак 2</u>					
25	Сыр порц.(кк35,0б.2,63 ж.2,66)	21-87	35	2,63	2,66
50	Биточки рыбные (форель) 50 (кк.132,330 б.7,420 ж.7,930)	42-13	132,33	7,42	7,93
100	Пюре картофельное 100(кк.100,120 б.2,160 ж.3,6)	13-11	100,12	2,16	3,6
200	Кофейный напиток с молоком (кк.98,7 б.3,35ж.2,5)	15-10	98,7	3,35	2,5
29	Хлеб пшеничный (кк.70,5 б.2,28 ж.0,24)	2-79	70,5	2,28	0,24
Итого за Завтрак 2		95-00	436,65	17,84	16,93

Выход (г)	Наименование блюда	Стоимость питания			
<u>Завтрак 2</u>					
			ккал.	белки	жиры
40	Яйцо вареное 40(кк.62,8 б.5,08 ж.4,6)	15-60	62,8	5,08	4,6
50/5	Сосиски отварные с маслом(кк.167,9 б.5,53 ж.16,08)	25-26	167,9	5,53	16,08
20/100 /5	Макароньы отварные с сыром(кк.189,44 ж.7,320 б.8,28)	25-33	189,44	7,32	8,28
20	Огурец свежий (кк.1,1 б0,07 ж.0,01)	6-16	2,2	0,14	0,02
200/15 /7	Чай с сахаром и лимоном(кк.62,23 б.0,06 ж.0,01)	5-07	62,23	0,06	0,01
100	Яблоко св. (кк.47 б.0,03 ж.0,4)	15-99	47	0,03	0,4
17	Хлеб пшеничный (кк.70,5 б.2,28 ж.0,24)	1-59	70,5	2,28	0,24
Итого за Завтрак 2		95-00	602,07	20,44	29,63

Выход (г)	Наименование блюда	Стоимость питания	ккал	белки	жиры
<u>Завтрак 2</u>					
50/60	Фрикадельки из филе кур. в соусе томатно-сметанном(кк.118,99 б.8,130 ж.7,63)	32-34	118,99	8,13	7,63
100	Рис отварной 100(кк.153,540 б.2,540 ж.4,07)	9-45	153,54	2,54	4,07
30	Огурец свежий (кк.1,1 б0,07 ж.0,01)	9-24	1,1	0,07	0,01
200	Сок фруктовый 0,2(кк92,0б.1,0ж.0,2)	28-50	92	1	0,2
100	Апельсин (КК.43,0 Б.0,9 Ж.0,2)	13-02	43	0,9	0,2
26	Хлеб пшеничный (кк.70,5 б.2,28 ж.0,24)	2-45	70,5	2,28	0,24
Итого за Завтрак 2		95-00	479,13	14,92	12,35

Выход (г)	Наименование блюда	Стоимость питания			
			ккал.	белки	жиры
<u>Завтрак 2</u>					
200	Сок фруктовый 0,2(кк92,0б.1,0ж.0,2)	28-50			
			92	1	0,2
75	Биточки рубленные из птицы (филе)75(кк.232,03 б.12,5 ж.15,150)	33-91			
			232,03	12,5	15,15
100	Рагу овощное (кк.92,530 б.1,94 ж.3,960)	12-87			
			92,53	1,94	3,96
100	Банан (кк.96 б.1,5 ж.0,5)	11-48			
			96	1,5	0,5
200/15 17	Чай с сахаром и лимоном(кк.62,23 б.0,06 ж.0,01)	5-07			
			62,23	0,06	0,01
33	Хлеб пшеничный (кк.70,5 б.2,28 ж.0,24)	3-17			
			70,5	2,28	0,24
Итого за Завтрак 2		95-00	645,29	19,28	20,06

Выход (г)	Наименование блюда	Стоимость питания	ккал	белки	жиры
<u>Завтрак 2</u>					
40	Яйцо вареное 40(кк.62,8 б.5,08 ж.4,6)	15-60	62,8	5,08	4,6
15	Колбаса (порциями) (на 10г.кк.37,3 б.1,71 ж.3,38)	7-22	55,95	2,565	5,07
75/125	Рагу из птицы (кк.359,98 б.18,83 ж.24,23)	58-51	359,98	18,83	24,23
200	Компот из апельсинов (кк.141,2 ж.0,1 б.0,45)	12-75	141,2	0,1	0,45
10	Хлеб пшеничный (кк.70,5 б.2,28 ж.0,24)	0-92	70,5	2,28	0,24
Итого за Завтрак 2		95-00	690,43	28,855	34,59

Выход (г)	Наименование блюда	Стоимость питания	ккал.	белки	жиры
<u>Завтрак 2</u>					
200	Молоко 0,2 (кк.108 б.5,5 ж.5,0)	39-98	108	5,5	5
50/5	Сосиски отварные с маслом(кк.167,9 б.5,53 ж.16,08)	25-26	167,9	5,53	16,08
150	Макароны отварные 150(кк.216,720 б.5,8 ж.5,01)	11-45	216,72	5,8	5,01
25	Огурец свежий (кк.1,1 б0,07 ж.0,01)	7-70	1,1	0,07	0,01
150/50 /15	Чай с молоком (кк.86,85 б.1,450 ж.1,25)	8-17	86,85	1,45	1,25
25	Хлеб пшеничный (кк.70,5 б.2,28 ж.0,24)	2-44	70,5	2,28	0,24
Итого за Завтрак 2		95-00	651,07	20,63	27,59

Выход (г)	Наименование блюда	Стоимость питания	ккал	белки	жиры
<u>Завтрак 2</u>					
30	Колбаса (порциями) (на 10г.кк.37,3 б.1,71 ж.3,38)	14-44	111,9	5,13	10,14
120/20	Запеканка из творога с джемом (кк.354,88 б.26,730 ж.12,63)	71-65	354,88	26,73	12,63
200/15 /7	Чай с сахаром и лимоном(кк.62,23 б.0,06 ж.0,01)	5-07	62,23	0,06	0,01
29	Батон нарезной(кк78,6 б.2,25 ж.0,87)	3-84	78,6	2,25	0,87
Итого за Завтрак 2		95-00	607,61	34,17	23,65

Завтрак 2

		ккал.	белки	жиры	
75	Биточки рубленые из птицы (филе)75(кк.232,03 б.12,5 ж.15,150)	33-91	232,03	12,5	15,15
100	Макароны отварные (кк.144,48 б.3,87 ж.3,34)	7-64	144,48	3,87	3,34
20	Огурец свежий (кк.1,1 б0,07 ж.0,01)	6-16	1,1	0,07	0,01
200	Сок фруктовый 0,2(кк92,0б.1,0ж.0,2)	28-50	92	1	0,2
100	Мандарины (кк.38 б.0,8 ж.0,2)	16-69	38	0,8	0,2
22	Хлеб пшеничный (кк.70,5 б.2,28 ж.0,24)	2-10	70,5	2,28	0,24
Итого за Завтрак 2		95-00	578,11	20,52	19,14

Завтрак 2

		ккал.	белки	жиры	
25	Сыр порц.(кк35,0б.2,63 ж.2,66)	21-87	78,75	5,92	5,99
75	Мясо "По-министерски "(филе кур)(кк.246,810 б.12,350ж.19,610)	42-40	246,81	12,35	19,61
100	Каша рассыпчатая гречневая 100 9 (кк.154,620 б.5,270 ж. 4,260)	9-88	154,62	5,27	4,26
200	Кофейный напиток с молоком (кк.98,7 б.3,35ж.2,5)	15-10	98,7	3,35	2,5
33	Хлеб пшеничный (кк.70,5 б.2,28 ж.0,24)	3-14	70,5	2,28	0,24
30	Хлеб столичный (кк.69,6 б.1,68 ж.0,33)	2-61	69,6	1,68	0,33
Итого за Завтрак 2		95-00	718,98	30,85	32,93

Выход (г)	Наименование блюда	Стоимость питания	ккал.	белки	жиры
<u>Завтрак 2</u>					
40	Яйцо вареное 40(кк.62,8 б.5,08 ж.4,6)	15-60	62,8	5,08	4,6
75/120	Плов из птицы (филе) 75(кк.403,960 б.16,980ж.22,640)	47-82	403,96	16,98	22,64
35	Огурец свежий (кк.1,1 б0,07 ж.0,01)	10-78	1,1	0,07	0,01
40	Помидор свежий (кк.2,4 б.0,11 ж.0,02)	12-32	2,4	0,11	0,02
200/15 /7	Чай с сахаром и лимоном(кк.62,23 б.0,06 ж.0,01)	5-07	62,23	0,06	0,01
36	Хлеб пшеничный (кк.70,5 б.2,28 ж.0,24)	3-41	70,5	2,28	0,24
Итого за Завтрак 2		95-00	602,99	24,58	27,52

Выход (г)	Наименование блюда	Стоимость питания			
			ккал.	белки	жиры
<u>Завтрак 2</u>					
200	Молоко 0,2 (кк.108 б.5,5 ж.5,0)	39-98	108	5,5	5
50/5	Сосиски отварные с маслом(кк.167,9 б.5,53 ж.16,08)	25-26	167,9	5,53	16,08
100	Макаронны отварные (кк.144,48 б.3,87 ж.3,34)	7-64	144,48	3,87	3,34
200/15 /7	Чай с сахаром и лимоном(кк.62,23 б.0,06 ж.0,01)	5-07	62,23	0,06	0,01
110	Банан (кк.96 б.1,5 ж.0,5)	12-62	96	1,5	0,5
19	Хлеб пшеничный (кк.70,5 б.2,28 ж.0,24)	1-82	70,5	2,28	0,24
30	Хлеб столичный (кк.69,6 б.1,68 ж.0,33)	2-61	69,6	1,68	0,33
Итого за Завтрак 2		95-00	718,71	20,42	25,5