

УТВЕРЖДАЮ:

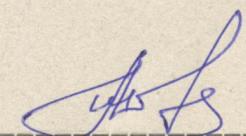
Директор

ООО «Служба организации питания»

Евстигнеева С.А.



Директор



Примерное двенадцатидневное меню

для организации бесплатного горячего питания
общеобразовательных организаций

(горячие завтраки учащиеся из многодетных семей)

Примерное двухнедельное меню для организации питания в
Вид меню: Учащиеся из многодетных семей

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Цен. (Ккал)
--------------------	-------	-------	------	----------	-----------------------

1я неделя . Понедельник

Котлеты "Крепыш"	075	12.43	13.9	10.07	217.5
Каши гречневая вязкая	185	5.56	6.82	27.3	194.25
Чай с сахаром с лимоном	207	0.26	0.06	15.22	59
Хлеб цельный ржаной	030	2.13	0.36	15.3	66
Булочка ванильная	050	3.75	4.06	26.72	159
Итого		24	25	95	696

1я неделя . Вторник

Биточки рыбные (из сайды)	080	9.94	5.26	12.02	139
Пюре картофельное	180	3.71	6.54	21.91	175.2
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб цельный ржаной	030	2.13	0.36	15.3	65.4
Булочка российская	065	4.43	5.42	36.32	212.33
Итого		20	18	101	649

1я неделя . Среда

Биточки "Дружба"	100	14.99	16.42	14.31	267
Макаронные изделия отварные	160	5.56	5.11	34.06	200
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	027	1.94	0.66	12.99	67.5
Булочка с маком	050	3.93	1.58	27	141
Итого		27	24	98	713

1я неделя . Четверг

Котлеты "Любительские"	050	7.58	6.56	6.66	123.89
Каши гречневая рассыпчатая	150	8.58	6.61	42.22	265.5
Напиток витаминный	200	0	0	0	78
Хлеб цельный ржаной	030	2.13	0.36	15.3	65.4
Беккен с капустой, яйцом	065	4.3	7.31	17.17	153.83
Итого		23	21	81	687

1я неделя . Пятница

Овощи свежие (огурцы) порционно	020	0.14	0.02	0.38	2
Плов из филе цыплят	210	15.6	14.71	42.5	349.65
Напиток из сока	200	0.25	0	21.32	84
Батон	030	2.16	0.73	14.43	75
Булочка "Творожная"	050	5.83	4.35	24.32	162
Итого		24	20	103	673

1я неделя . Суббота

Каши овсяная вязкая молочная с	160/5	6.53	9.4	27.9	220.8
Нектар в ассортименте	200	0.6	0	34	132

Хлеб целебный ржаной	033	2.34	0.4	16.83	72.6
Беккен с капустой, яйцом	090	5.96	10.12	23.77	213
Десерт фруктовый (яблоко)	105	0.42	0.42	10.29	49
<u>Итого</u>		16	20	113	687

2я неделя . Понедельник

Овощи свежие (огурцы) порционно	020	0.14	0.02	0.38	2
Биточки "Дружба" с соусом	090	12	13.15	11.45	216
Макаронные изделия отварные	180	6.25	5.75	38.32	224.4
Чай с сахаром с лимоном	207	0.26	0.06	15.22	59
Хлеб целебный ржаной	030	2.13	0.36	15.3	65.4
Рулет с маком	060	4.43	8.81	30.5	219.6
<u>Итого</u>		25	28	111	786

2я неделя . Вторник

Сосиски отварные	052	5.72	12.43	0.83	138.32
Каша гречневая вязкая	170	5.11	6.27	25.08	178.5
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Хлеб целебный ржаной	030	2.13	0.36	15.3	65.4
Треугольник с фаршем	075	6.48	8.52	20.32	184.5
<u>Итого</u>		20	28	77	629

2я неделя . Среда

Каша молочная "Дружба" с маслом	153	5.05	7.32	30.32	206.04
Какао с молоком	200	3.77	3.8	20.08	127
Хлеб целебный ржаной	038	2.7	0.46	19.38	83.6
Хачапури с сыром школьное	080	8.04	8.9	27.74	225.78
Десерт фруктовый (яблоко)	115	0.46	0.46	11.27	53.96
<u>Итого</u>		20	21	109	696

2я неделя . Четверг

Кнели из цыплят с соусом красным	080	11.42	11.35	5.51	183.2
Пюре картофельное	180	3.72	6.55	21.92	175
Кисель из концентрата на плодовых	200	0	0	33.93	129
Хлеб целебный ржаной	030	2.13	0.36	15.3	65.4
Булочка дорожная	050	4.16	7.25	31.95	211
<u>Итого</u>		21	26	109	764

2я неделя . Пятница

Овощи соленые (огурцы) порционно	010	0.08	0.01	0.17	1.5
Цыплята запеченные (голень)	110	27.44	21.54	1.09	333.3
Макаронные изделия отварные	180	6.25	5.75	38.32	224.4
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб целебный ржаной	030	2.13	0.36	15.3	65.4
Булочка ванильная	045	3.37	3.65	24.05	143.1
<u>Итого</u>		39	31	94	825

2я неделя . Суббота

Каша пшеничная вязкая молочная с	153	6.42	5.47	33.48	205.02
----------------------------------	-----	------	------	-------	--------

Творожок в промышленной	100/шт	9.08	5	4	97
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	029	2.09	0.71	13.95	72.5
Пирожки печеные с яблоками	070	3.45	4.2	26.95	158.67
<u>Итого</u>		21	15	93	590

Общие итоги по цикличному 280 277 1184 8395