

Утверждаю: _____
 Директор МАУО "ЦШП"

Согласовано: _____
 Директор образовательного учреждения

Ганжерли В.П.

Обновное (организованное) 12-ти дневное меню по дням недели, для горячего питания детей 5-11 классы в образовательных учреждениях города Мончегорска

№ реестру/год по сборнику	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Понедельник (1 неделя)						
Завтрак						
173/2007	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с сахаром	260	12,52	8,62	83,52	437,96
15/2007	Сыр (порционный)	30	7,50	9,50	0,00	105,60
480/2006	Хлеб молочный	40	2,74	0,30	20,42	89,04
377/2007	Чай с сахаром и лимоном	222	0,20	0,00	16,00	65,00
	Итого	552	22,96	18,42	119,94	697,6
Обед						
96/2007	Рассольник ленинградский	250	2,10	5,10	20,50	128,00
70/2007	Овощи натуральные в ассортименте (свекис консервированные)	100	0,80	0,00	2,80	15,00
60/2007	Греча рассыпчатая	180	9,02	7,48	48,88	299,52
279/2007	Тефтели в соусе	110	8,20	13,50	12,20	203,00
480/2006	Хлеб молочный	20	1,37	0,15	10,21	44,52
	Хлеб дарницкий йодированный витаминизированный	20	1,32	0,22	8,20	40,00
769/2004	Паниток из свежемороженых ягод	200	0,10	0,00	24,90	97,00
	Итого	880	22,91	26,45	127,69	827,04
	ВСЕГО		45,87	44,87	247,63	1524,64
Вторник (1 неделя)						
Завтрак						
271/2007	Макароны с сыром	250	14,03	19,01	51,98	395,94
480/2006	Хлеб молочный	40	2,74	0,30	20,42	89,04
509/2006	Печенье	45	3,24	11,93	28,35	189,00
376/2007	Чай с сахаром	215	0,10	0,00	15,00	60,00
	Итого	550	20,11	31,24	115,75	733,98
Обед						
99/2007	Суп из овощей	250	1,75	4,93	12,80	108,25
52/2007	Салат из свеклы отварной	100	1,60	6,00	11,00	104,00
288/2007	Курица отварная, соус молочный	100	17,86	13,51	2,81	204,94
304/2007	Рис отварной	180	4,52	7,33	49,25	282,78
480/2006	Хлеб молочный	20	1,37	0,15	10,21	44,52
	Хлеб дарницкий йодированный витаминизированный	20	1,32	0,22	8,20	40,00
679/2004	Паниток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	101,20
	Итого	870	28,56	32,16	118,7	885,69
	ВСЕГО		48,67	63,40	234,45	1619,67
Среда (1 неделя)						
Завтрак						
173/2007	Каша вязкая пшениная со сливочным маслом	260	10,73	13,45	57,48	393,75
	Повидло	30	0,12	0,00	12,00	57,00
480/2006	Хлеб молочный	40	2,74	0,30	20,42	89,04
377/2007	Чай с сахаром и лимоном	222	0,20	0,00	16,00	65,00
	Итого	552	13,79	13,75	105,9	604,79
Обед						
192/2007	Суп картофельный с горохом	250	5,08	5,35	23,85	163,75

136 2005	Кукуруза консервированная отварная	100	3,00	1,00	16,00	90,00
117 2007	Картофельное пюре	180	3,74	6,12	22,28	159,12
211 2007	Котлета рыбная, соус молочный	100	10,78	9,72	10,44	168,36
480 2006	Хлеб молочный	30	3,09	0,35	22,98	100,17
	Хлеб ларицкий йодированный витаминизированный	30	1,98	0,33	12,30	60,00
701 2004	Напиток из свежих яблок	200	0,01	0,00	26,40	102,00
	Итого	890	27,68	22,87	134,25	843,4
	ВСЕГО		41,47	36,62	240,15	1448,19
№ рецептуры/год по сборнику	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Четверг (1 неделя)						
Завтрак						
188 2007	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком	200	13,19	8,69	77,29	408,92
338 2007	Фрукт свежий в ассортименте	100	0,40	0,00	12,60	47,00
480 2006	Хлеб молочный	50	3,43	0,38	25,53	111,30
387 2007	Какао со сгущенным молоком	200	3,70	3,94	26,24	155,20
	Итого	550	20,72	13,01	141,66	722,42
Обед						
82 2007	Борщ	250	1,83	4,90	15,20	112,25
45 2007	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,40	4,60	10,30	88,00
	Каша перловая с овощами	180	5,23	10,20	36,75	259,50
268 2007	Биточки мясные, соус красный основной	100	10,75	16,81	10,33	210,9
480 2006	Хлеб молочный	20	1,37	0,15	10,21	44,52
	Хлеб ларицкий йодированный витаминизированный	20	1,32	0,22	8,20	40,00
349 2007	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60
	Итого	870	21,98	36,88	112,81	842,77
	ВСЕГО		42,70	49,89	254,47	1565,19
№ рецептуры/год по сборнику	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Пятница (1 неделя)						
Завтрак						
210 2007	Омлет натуральный	170	16,84	21,17	17,80	205,93
446 2003	Зеленый горошек	60	1,80	0,24	4,20	30,00
309 2006	Печенье	60	4,32	15,90	37,80	252,00
480 2006	Хлеб молочный	40	2,74	0,30	20,42	89,04
377 2007	Чай с сахаром и лимоном	232	0,20	0,00	16,00	65,00
	Итого	552	25,90	37,61	96,22	641,97
Обед						
143 2007	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,65	2,94	19,88	131,43
146 2003	Кукуруза консервированная отварная	100	3,00	1,00	16,00	90,00
203 2007	Макароны отварные	180	6,48	0,72	43,92	208,80
294 2007	Котлета рубленая из курицы, соус молочный	100	10,26	12,40	11,78	193,72
480 2006	Хлеб молочный	30	3,09	0,35	22,98	100,17
	Хлеб ларицкий йодированный витаминизированный	20	1,32	0,22	8,20	40,00
700 2004	Напиток из свежемороженых ягод	200	0,10	0,00	24,90	97,00
	Итого	880	26,9	17,63	147,66	861,12
	ВСЕГО		52,80	55,24	243,88	1503,09
№ рецептуры/год по сборнику	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Суббота (1 неделя)						
Завтрак						
204 2007	Макароны с сыром	250	14,03	19,01	51,98	395,94
338 2007	Фрукт свежий в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	47,00
480 2006	Хлеб молочный	40	2,74	0,30	20,42	89,04
376 2007	Чай с сахаром	215	0,10	0,00	15,00	60,00
	Итого	605	17,27	19,71	97,2	591,98

Обед						
№ рецептуры/год по сборнику	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
96/2007	Рассольник ленинградский	250	2,10	5,10	20,50	128,00
67/2007	Винегрет	100	1,40	2,60	8,60	63,00
310/2007	Картофель отварной	180	3,60	5,88	257,40	170,28
268/2007	Биточки из свинины, соус красный основной	100	11,12	16,08	9,03	257,74
480/2006	Хлеб молочный	20	1,37	0,15	10,21	44,52
	Хлеб дарницкий йодированный витаминизированный	20	1,32	0,22	8,20	40,00
388/2007	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	27,62	136,60
	Итого	870	21,59	30,31	341,56	840,14
	ВСЕГО		38,86	50,02	438,76	1432,12
Понедельник (2 неделя)						
Завтрак						
174/2007	Каша вязкая ячневая с сахаром	260	12,01	5,37	86,42	423,52
15/2007	Сыр (порционный)	30	7,50	9,50	0,00	105,60
480/2006	Хлеб молочный	40	2,74	0,30	20,42	89,04
377/2007	Чай с сахаром и лимоном	222	0,20	0,00	16,00	65,00
	Итого	552	22,45	15,17	122,84	683,16
Обед						
98/2007	Суп крестьянский с крупой	250	2,10	4,98	16,60	119,50
70/2007	Овощи натуральные в ассортименте (свежие/консервированные)	100	0,80	0,00	2,80	15,00
71/2007						
304/2007	Рис отварной	180	4,52	7,33	49,25	282,78
268/2007	Котлета мясная, соус красный основной	100	10,75	16,81	10,33	210,9
480/2006	Хлеб молочный	20	1,37	0,15	10,21	44,52
	Хлеб дарницкий йодированный витаминизированный	20	1,32	0,22	8,20	40,00
700/2004	Напиток из свежемороженых ягод	200	0,10	0,00	24,90	97,00
	Итого	870	20,96	29,49	122,29	809,7
	ВСЕГО		43,41	44,66	245,13	1492,86
Вторник (2 неделя)						
Завтрак						
204/2007	Макароны с сыром	250	14,03	19,01	51,98	395,94
480/2006	Хлеб молочный	40	2,74	0,30	20,42	89,04
509/2006	Печенье	60	4,32	15,90	37,80	252,00
383/2007	Какао со сгущенным молоком	200	3,70	3,94	26,24	155,20
	Итого	550	24,79	39,15	136,44	892,18
Обед						
88/2007	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,60	4,93	11,50	96,75
446/2003	Кукуруза консервная отварная	100	3,00	1,00	16,00	90,00
234/2007	Котлета рыбная, соус молочный	100	10,78	9,72	10,44	168,36
312/2007	Картофельное пюре	180	3,74	6,12	22,28	159,12
480/2006	Хлеб молочный	30	3,09	0,35	22,98	100,17
	Хлеб дарницкий йодированный витаминизированный	30	1,98	0,33	12,30	60,00
349/2007	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60
	Итого	890	24,27	22,45	117,32	762
	ВСЕГО		49,06	61,60	253,76	1654,18
Среда (2 неделя)						
Завтрак						
173/2007	Каша вязкая пшеница со сливочным маслом	260	10,73	13,45	57,48	393,75
	Повидло	30	0,12	0,00	12,00	57,00
480/2006	Хлеб молочный	40	2,74	0,30	20,42	89,04
377/2007	Чай с сахаром и лимоном	222	0,20	0,00	16,00	65,00

		Итого	552	13,79	13,75	105,9	604,79
	Обед						
82/2007	Борщ	250	1,8	4,90	15,20	112,25	
37/2007	Салат картофельный с консервированным огурцом	100	1,50	6,90	10,10	109,00	
302/2007	Греча рассыпчатая	180	9,02	7,48	48,88	299,52	
288/2007	Курица отварная, соус молочный	100	17,86	13,51	2,81	204,94	
480/2006	Хлеб молочный	20	1,37	0,15	10,21	44,52	
	Хлеб дарницкий йодированный витаминизированный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	
701/2004	Напиток из свежих яблок	200	0,01	0,00	26,40	102,00	
	Итого	870	32,91	33,16	121,8	912,23	
	ВСЕГО		46,70	46,91	227,70	1517,02	
	№ рецептуры/год по сборнику						
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
	Четверг (2 неделя)						
	Завтрак						
223/2007	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200	30,74	11,35	59,71	387,20	
358/2007	Фрукт свежий в ассортименте	100	0,40	-	12,60	47,00	
480/2006	Хлеб молочный	50	3,43	0,38	25,53	111,30	
380/2007	Кофейный напиток	200	3,46	3,50	25,90	149,00	
	Итого	550	38,03	15,23	103,74	694,5	
	Обед						
102/2007	Суп картофельный с горохом	250	5,08	5,35	23,85	163,75	
70/2007 71/2007	Овощи натуральные в ассортименте (свежие консервированные)	100	0,80	0,00	2,80	15,00	
265/2007	Плов	280	32,11	12,32	51,52	416,13	
480/2006	Хлеб молочный	20	1,37	0,15	10,21	44,52	
	Хлеб дарницкий йодированный витаминизированный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	
699/2004	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	101,20	
	Итого	870	40,82	18,06	121,01	810,6	
	ВСЕГО		78,85	33,29	224,75	1505,10	
	№ рецептуры/год по сборнику						
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
	Пятница (2 неделя)						
	Завтрак						
174/2007	Каша вязкая рисовая с сахаром	260	9,90	4,70	89,14	423,52	
15/2007	Сыр (порционный)	30	7,50	9,50	0,00	105,60	
480/2006	Хлеб молочный	40	2,74	0,30	20,42	89,04	
377/2007	Чай с сахаром и лимоном	222	0,20	0,00	16,00	65,00	
	Итого	552	20,34	14,5	125,56	683,16	
	Обед						
96/2007	Рассольник ленинградский	250	2,10	5,10	20,50	128,00	
52/2007	Салат из свеклы отварной	100	1,60	6,00	11,00	104,00	
310/2007	Картофель отварной	180	3,60	5,88	257,40	170,28	
279/2007	Тефтели в соусе 60/50	110	8,20	13,50	12,20	203,00	
480/2006	Хлеб молочный	30	3,09	0,35	22,98	100,17	
	Хлеб дарницкий йодированный витаминизированный	30	1,98	0,33	12,30	60,00	
700/2004	Напиток из свежемороженных ягод	200	0,10	0,00	24,90	97,00	
	Итого	900	20,67	31,16	361,28	862,45	
	ВСЕГО		41,01	45,66	486,84	1545,61	
	№ рецептуры/год по сборнику						
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
	Суббота (2 неделя)						
	Завтрак						
203/2007	Макароны отварные	180	6,48	0,72	43,92	208,80	
268/2007	Биточки мясные, соус красный основной	100	10,75	16,81	10,33	210,9	
70/2007 71/2007	Овощи натуральные в ассортименте (свежие консервированные)	100	0,80	0,00	2,80	15,00	
383/2007	Какао со сгущенным молоком	200	3,70	3,94	26,24	155,20	

		Итого	580	21,73	21,47	83,29	589,9
	Обед						
99 2007	Суп из овощей		250	1,75	4,93	12,80	108,25
101 2004	Пкра кабачковая		100	0,00	3,00	10,00	65,00
259 2007	Жаркое по-домашнему		280	27,36	12,48	33,60	256,80
480 2006	Хлеб мясной		30	3,09	0,35	22,98	100,17
	Хлеб мясной витаминизированный		30	1,98	0,37	12,30	60,06
701 2004	Паштет из св. мяса		200	0,01	0,00	26,40	102,90
	Итого		890	34,19	21,09	118,08	792,22
	ВСЕГО			55,92	42,56	201,37	1382,12