

Согласовано:
 Главный государственный санитарный врач
 по г.Коркино и г.Еманжелинску Еманжелинскому району
 Челябинской области
 Кочкина А.О.

Утверждаю:
 Директор МУП ОП "КШП"
 Гибадуллина О.В.

Двухнедельное меню завтраков и обедов для обучающихся первой и второй смены образовательных школ Коркинского муниципального района в возрасте 7-11 лет

Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 1-4 класс

Наименование блюда

№ сборника рецептур	Платное питание	Пищевые вещества (граммы)			Ценность ККАЛ.
		Выход	цена	Белки Жиры Углев.	
Понедельник					
1 смена завтрак					
№36/2005	Каша "Дружба" молочная с маслом (молоко97,2,вода 66,рис 23,6,пшено23,6,сах 6,масл 10,соль 1) <i>Очень полезная пища для желудка!</i>	200/10	21,16	9,2 17 50	365
№684/2004	Чай с сахаром (сах 15,чай 1)	200/15	2,18	0,4 0 17	59,4
б/н	Хлеб пшеничный (булку хлеба режем на 18 кусков)	1кус/30	1,70	3 0,6 16	81
Итого:			25,04	12,6 17,6 83	505,4
2 смена обед					
Суп картофельный с макаронными изделиями (курица 40,вмишель 20,лук12,мор12,5,крт брутто 37,5, масл слив 5,соль2,5,вода225)			17,34	10 18 40	285
№36/2005	Каша "Дружба" молочная с маслом (молоко97,2,вода 66,рис 23,6,пшено23,6,сах 6,масл 10,соль 1) <i>Очень полезная пища для желудка!</i>	200/10	21,16	9,2 17 50	365
№684/2004	Чай с сахаром (сах 15,чай 1)	200/15	2,18	0,4 0 17	59,4
б/н	Хлеб пшеничный (булку хлеба режем на 18 кусков)	1кус/30	1,70	3 0,6 16	81
Итого:			25,04	12,6 17,6 83	505,4
Вторник					
1 смена завтрак					
№487/2004	Куриная грудка(без костей) отварная с маслом сливочным (грудка 128,0 гр,морк 3,лук 3,масло сл 5,соль,лавр) <i>(по 2 кусочка)</i>	80/5	45,15	14 13 1	195
№520/2004	Картофельное пюре (карт129,молоко 24, масло сливочное 5,3)	150	13,53	4 8,5 25	241
№558/1996	Компот из сухофруктов (сухофрукты15,сах 20) С витамин	200	4,40	0 0 20	70
б/н	Хлеб пшеничный (булку хлеба режем на 18 кусков)	1кус/30	1,7	3 0,6 16	81
Итого:			64,78	21 22,1 62	587
2 смена обед					
Суп картофельный с горохом с курицей (горох20,3,карт бр66,8,морк12,5,лук12,масл сл5,0,соль2,5,вода175,курица 40)		250/25	21,02	4 10 24	220
№487/2004	Куриная грудка(без костей) отварная с маслом сливочным (грудка 128,0 гр,морк 3,лук 3,масло сл 5,соль,лавр) <i>(по 2 кусочка)</i>	80/5	45,15	14 13 1	195
№520/2004	Картофельное пюре (карт129,молоко 24, масло сливочное 5,3)	150	13,53	4 8,5 25	241
№558/1996	Компот из сухофруктов (сухофрукты15,сах 20) С витамин	200	4,40	0 0 20	70
б/н	Чай с сахаром (сах 15,чай 1)				
б/н	Хлеб пшеничный (булку хлеба режем на 18 кусков)	1кус/30	1,7	3 0,6 16	81
Итого:			64,78	21 22,1 62	587
Среда					
1 смена завтрак					
№78/2004	Маринад овощной(морковь 44,88,лук10,56,томат8,88,масло раст6,сах2,25,лим 0,5)	60	6,61	4,8 0,5 12	85
№416/1996	Биточек мясной рубленый (пр-во КШП)	80	31,10	8 12 3	175
№333/2004	Рожки отварные (рожки 51,масло сливочное 5,3)	150	7,57	5,3 7 43	220
б/н	Сок фруктовый	200	10,22	0 0 10	80
б/н	Хлеб пшеничный (булку хлеба режем на 18 кусков)	1кус/30	1,7	3 0,6 16	81
Итого:			57,20	21,1 20,1 84	641
2 смена обед					
Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной со сметаной (кап св62,5,морк12,5,лук12,0,томат2,5,масл сл4,2,карт п/ф30,0,лавр0,02,соль2,5,вода200,сметана10,0,говядина 24,0)		250/15/10	23,50	8 12,5 20	238
№78/2004	Маринад овощной(морковь 44,88,лук10,56,томат8,88,масло раст6,сах2,25,лим 0,5)	60	6,61	4,8 0,5 12	85
№416/1996	Биточек мясной рубленый (пр-во КШП)	80	31,10	8 12 3	175
№333/2004	Рожки отварные (рожки 51,масло сливочное 5,3)	150	7,57	5,3 7 43	220
б/н	Сок фруктовый	200	10,22	0 0 10	80
б/н	Хлеб пшеничный (булку хлеба режем на 18 кусков)	1кус/30	1,7	3 0,6 16	81
Итого:			57,20	21,1 20,1 84	641
Четверг					
1 смена завтрак					
№132/2004	Рассольник Ленинградский с говядиной со сметаной	250/15/10	28,06	5,9 7 14,7	270
№245/010	Косичка с кунжутом (пр-во КШП)	60	8,4	2,9 0,4 19,5	88,5
б/н	Хлеб пшеничный (булку хлеба режем на 18 кусков)	1кус/30	1,7	2,4 0,6 16	81
б/н	Компот из свежемор ягод (ягоды 10,0, сахар15,0)	200	4,30	2,4 0,6 16	81
Итого:			42,46	13,6 8,6 66,2	520,5
2 смена обед					
Рассольник Ленинградский с говядиной со сметаной		250/15/10	28,06	5,9 7 14,7	270
№132/2004	Косичка с кунжутом (пр-во КШП)	60	8,4	2,9 0,4 19,5	88,5

б/н	Хлеб пшеничный (булку хлеба режем на 18 кусков)	1кус/30	1,7	2,4	0,6	16	81
	Компот из свежемор ягод (ягоды 10,0, сахар15,0)	200	4,30	2,4	0,6	16	81
			42,46	13,6	8,6	66,2	520,5
	Пятница						
	1 смена завтрак						
б/н	Огурчик свежий (мыть 2р.раз, выдерживать в 10% растворе поваренной соли 10 минут с последующим ополаскиванием кипяченой охлажденной водой) (ОГУРЕЦ 55 гр)	50	5,50	0,3	0	0,3	15
№246/2 007	Гуляш из говядины (говядина 131, томат 4, масло сливочное 4, лук 14, 4, мука 3,2)	60/50	70,28	18	14	8	225
№520/2 004	Картофельное пюре (карт129, молоко 24, масло сливочное 5,3)	150	13,53	4	8,5	25	241
№93/ 2005	Кисель (кисель 24,0, сахар10,0)	200	2,76	0	0	12	32
б/н	Хлеб пшеничный (булку хлеба режем на 18 кусков)	1кус/30	1,7	2,4	0,6	16	81
	итого:		93,77	24,7	23,1	61,3	594
	2 смена обед						
	Суп картофельный с горбушей (карт п/ф 112,5, лук12,5 морк12,0, горбуша 50, соль1,5, масло слив5,3)	250/25	25,50	10,5	10,8	20,4	271
б/н	Огурчик свежий (мыть 2р.раз, выдерживать в 10% растворе поваренной соли 10 минут с последующим ополаскиванием кипяченой охлажденной водой) (ОГУРЕЦ 55 гр)	50	5,50	0,3	0	0,3	15
№246/2 007	Гуляш из говядины (говядина 131, томат 4, масло сливочное 4, лук 14, 4, мука 3,2)	60/50	70,28	18	14	8	225
№520/2 004	Картофельное пюре (карт129, молоко 24, масло сливочное 5,3)	150	13,53	4	8,5	25	241
№93/ 2005	Кисель (кисель 24,0, сахар10,0)	200	2,76	0	0	12	32
б/н	Хлеб пшеничный (булку хлеба режем на 18 кусков)	1кус/30	1,7	2,4	0,6	16	81
	Итого за неделю :		283,25	93	91,5	356,5	2848
	Питание 56,65 за 5 дней 283,25 рубля						

Для приготовления блюд используется йодированная соль.

исполнитель: Руденко Е.А.