

Согласовано:

Директор

« »

№5 год 2024-2025гг.



Утверждаю:

Директор

МАУ «Комбинат школьного питания»

И.А. Семёнов

2024-2025гг.



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

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	508	Каша гречневая рассыпчатая	150,00		8,00	5,00	36,00
	гор.блюдо	428	Колбаса отв.	90,00		9,00	6,00	17,00
		96	Масло сливочное	10,00		0,00	8,00	0,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	50,00		2,00	0,00	12,00
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200,00		0,00	0,00	12,00
Завтрак 2								
Обед	закуска	54-27з	Морковь отв.дольками	60,00		1,00	2,00	4,00
	гор. блюдо	139	Суп картоф. с горохом	200,00		5,00	6,00	19,00
	гор блюдо	293	Курица запеченая в смет	90,00		12,00	9,00	15,00
	гарнир	332	Макароны отварные	150,00		5,00	9,00	29,00
	напиток		Сок фруктовый	200,00		0,00	0,00	23,00
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00		2,00	0,00	12,00
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00		1,00	0,00	8,00

День

[illegible]

Школа		МАУ-КШП 7-12 лет.Осенне-зимний период 2024-25г.г.				Отд./корп		День		3.среда	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	гор.блюдо	304	Каша молочная пшениная	200,00	204,00	16,00	10,00	33,00			
	масло сл.	96	Масло сливочное	10,00	77,00	0,00	8,00	0,00			
	напиток	685	Чай с сахаром	200,00	60,00	0,00		14,00			
	хлеб		Хлеб пшеничный	50,00	106,00	2,00		12,00			
	фрукты		Яблоко	100,00	44,00	0,00	0,00	11,00			
Завтрак 2											
Обед	закуска	54-83	Салат из св.кап.с морковью	60,00	82,00	1,00	5,00	6,00			
	гор.блюдо	140	Суп картофельный с макар.	200,00	96,00	4,00	2,00	12,00			
	гор.блюдо	278	Тефтели с соусом сметанным	90,00	297,00	14,00	15,00	14,00			
	гарнир	512	Рис припущенный	150,00	204,00	4,00	5,00	25,00			
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00	64,00	2,00	0,00	12,00			
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00	39,00	1,00	0,00	8,00			
	напиток	638	Компот из кураги	180,00	113,00	0,00	0,00	35,00			

Школа		МАУ-КШП 7-12 лет. Осенне-зимний период 2024-25г.г.				Отд./корп		День		4.четверг	
Прием пищи Завтрак	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
	гор.блюдо	216	Картофель тушен.	150,00		156,00	4,00	10,00	19,00		
	гор.блюдо	451	Котлета мясная	90,00		183,00	13,00	8,00	16,00		
	напиток	685	Чай с сахаром	200,00		60,00	0,00	0,00	12,00		
	хлеб		Хлеб пшеничный	30,00		64,00	2,00	0,00	12,00		
	фрукты		Яблоко	100,00		44,00	0,00	0,00	11,00		
Завтрак 2											
Обед	закуска	49	Салат из моркови с яблоком	60,00		44,00	1,00	2,00	6,00		
	гор.блюдо	82	Борщ из св. капусты с карт.	200,00		90,00	2,00	4,00	14,00		
	гор.блюдо	385	Минтай запеченый	90,00		142,00	10,00	5,00	10,00		
	гарнир	509	Каша гречневая рассыпч.	150,00		165,00	7,00	10,00	27,00		
	напиток	379	Кофейный напиток	200,00		167,00	3,00	4,00	28,00		
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00		64,00	2,00	0,00	12,00		
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00		39,00	1,00	0,00	8,00		

Школа					МАУ-КШП 7-12 лет.Осенне- зимний период 2024-25г.г.					Отд./корп		День		5.пятница	
Прием пищи		Раздел	№ реч.		Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак		гор.блюдо	366	Запеканка творожная со смет.	170,00		301,00	15,00	11,00	17,00					
			96	Масло сливочное	10,00		77,00	0,00	8,00	0,00					
		напиток	705	Напиток из шиповника	200,00		99,00	0,00	0,00	23,00					
		хлеб.		Хлеб пшеничный	30,00		64,00	2,00	0,00	12,00					
		фр. Свежие		Банан	100,00		62,00	1,00	0,00	22,00					
Завтрак 2															
Обед	закуска		50	Свекла с ыром	60,00		62,00	3,00	3,00	7,00					
	гор.блюдо		124	Щи из свежей капусты с карт.	200,00		88,00	4,00	6,00	14,00					
	гарнир		520	Картофельное пюре	150,00		189,00	4,00	8,00	12,00					
	гор.блюдо		498	Котлета куриная	90,00		184,00	12,00	10,00	15,00					
	напиток		648	Кисель витаминизированный	180,00		63,00	0,00	0,00	37,00					
	хлеб бел.			Хлеб пшеничный	30,00		64,00	2,00	0,00	12,00					
	хлеб черн.			Хлеб ржаной	20,00		39,00	1,00	0,00	8,00					

б.понед.

[illegible]

Школа				МАУ-КШП 7-12лет.Осенне-зимний период 2024-25г.				Отд./корп		День		7.вторник	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	гор.блюдо	304	Каша молочная пшениная	200,00		204,00	16,00	10,00	33,00				
		96	Масло сливочное	20,00		144,00	0,00	8,00	1,00				
	напиток	685	Чай с сахаром	200,00		60,00	0,00	0,00	13,00				
	хлеб		Хлеб пшеничный	30,00		64,00	2,00	0,00	12,00				
	фрукты		Яблоко	100,00		44,00	0,00	0,00	11,00				
Завтрак 2													
Обед													
	закуска	50	Свекла с изюмом	60,00		56,00	2,00	2,00	9,00				
	гор.блюдо	96	Рассольник ленинградский	200,00		105,00	3,00	4,00	26,00				
	гор.блюдо	451	Котлета куриная	90,00		154,00	13,00	15,00	8,00				
	гарнир	520	Картофельное пюре	150,00		164,00	5,00	5,00	20,00				
	напиток	639	Компот из сухофруктов	200,00		124,00	0,00	0,00	29,00				
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00		64,00	2,00	0,00	12,00				
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00		39,00	1,00	0,00	8,00				

День	8. среда
------	----------

[illegible]

МАУ-КШП 7-12 лет Осенне-зимний период 2024-25г.

ОТД./корп

День

9.четв.

[illegible]

МАУ-КШП 7-12 лет. Осенне-зимний период 2024-25г.г.

Отд./корп

День 10.пятн.

[illegible]