

Примерное меню для организации питания учащихся
ГКОУ КШ № 8 с 02.09.2024г
завтрак + обед
I неделя



День недели	Наименование блюд	12лет и старше		Эн.ценность		
		выход(г)	ккал	Б	Ж	У
Понедел 1	Завтрак					
Ттк 16	Овощи свежие / томаты /	60	13,5	0,72	0,12	2,28
333/04	Макароны с сыром	125/25/10	365	9,31	19,04	37,28
Ттк54-23г20	Кофейный напиток	200	122,6	2,56	2,44	22,58
	Хлеб пшеничный	60	141,6	4,5	0,45	29,52
Ттк 17	Фрукты свежие/груша/	100	62	0,9	0,4	13
			704,6	18,71	22,45	104,6
	Обед					
Ттк 2	Салат из овощей (свекла вар.)	100	126,2	1,43	9,9	8,0
124/04	Щи из св капусты со сметаной	250/10	106,6	3,87	6,6	7,87
430/96	Запеканка карт. с мясом	180/5	358	13,38	20,9	29,08
707/04	Сок	200	76	1	0	18,2
	Хлеб ржаной	70	147	3,5	0,7	31,2
	Хлеб пшеничный	60	141,6	4,5	0,46	29,5
			955,4	29,09	38,54	123,9
			1660,1	47,8	61,0	228,5
вторник1	Завтрак					
337/04	Яйцо вареное	60/1шт	94,5	1,65	6,9	0,45
Ттк 8	Каша « Дружба» с маслом	200/10	235,4	7,35	18,8	43,47
Ттк64296	Какао с молоком	200	190	4,9	5,0	32,5
	Хлеб пшеничный	60	141,6	4,5	0,45	29,5
97/04	Сыр	20	70	5	5,4	0
			731,5	25,05	21,32	105,9
	Обед					
Ттк 16	Овощи свежие /томат /	100	22,5	1,2	0,2	3,8
131/04	Рассольник Домашний со сметан.	250/10	118,6	3,4	3,5	17,16
390/04	Котлеты рыбные Любительские	100	190	15	11,6	6,1
518/04	Картофель отварной	180	200	3,6	7,38	29,16
639/04	Компот из с/ф	200	130	0,6	0	31
	Хлеб ржаной	70	147	3,5	0,7	31,2
	Хлеб пшеничный	50	118	3,75	0,38	24,6
Ттк 17	Фрукты свежие/яблоко/	100	62	0,9	0,4	13
			988	33,15	24,17	156
			1719,5	58,2	45,49	261,9
среда 1	Завтрак					
468/96вар.2	Горошек зелен.консервиров.	80	46,4	2,4	0,4	5,84
Ттк15А3	Омлет с мясопродуктами /куры/	150/5	375	21,23	30,84	2,48
685/04	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	15
	Хлеб пшеничный	60	141,6	4,5	0,45	29,52
Ттк17	Фрукты свежие/апельсин/	100	40	0,9	0,2	8,1
			661,1	31,63	31,9	60,9

	Обед					
Ттк 16	Овощи свежие/огурцы/	100	14	0,8	0,1	2,6
133/04	Суп картофельный	250	242	5,6	5,9	39,9
Тк439/3-96	Грудка отварная	100/5	118	15,85	5,81	0,5
482/96	Капуста тушеная	180	133,2	3,6	5,04	16,56
Ттк 12	Напиток с лимоном	200	102	0,2	-	26,2
	Хлеб ржаной	70	147	3,5	0,7	31,2
	Хлеб пшеничный	50	118	3,75	0,38	24,6
	Крнд.изд./шоколад/	20	108,8	1	7	11,2
			983	35,1	24,93	152,7
			1644,1	66,73	56,83	213,7
четверг1	Завтрак					
317/88	Запеканка из творога с морковью со сгущ.молоком	200/50	412	27,28	19,4	30,28
Ттк 54-23/20	Кофейный напиток	200	133	2,44	1,9	27,8
	Хлеб пшеничный	60	141,6	4,5	0,45	29,52
Ттк 17	Фрукты свежие/яблоко/	100	62	0,9	0,4	13
			748,6	35,12	22,15	100,6
	Обед					
Ттк16	Овощи свежие /томат,огурец/	100	22,5	1,2	0,2	3,8
110/96	Борщ с капустой,карт,сметаной	250/10	144,3	2,39	8,58	14,0
Тк Р0322	Рыба туш в томат с овощами	100	112	10,6	5,1	5,6
Тк 511	Рис отварной	180	250,9	4,32	7,02	41,4
707/04	сок	200	76	1,0	-	18,2
	Хлеб ржаной	70	147	3,5	0,7	31,22
	Хлеб пшеничный	50	118	3,75	0,38	24,6
	Конд.изд/печенье/	20	84	1,6	2,6	13,4
			954,7	29,56	24,58	151,1
			1703,4	64,68	46,73	252,7
пятница 1	Завтрак					
Ттк 2	Салат из овощей /свекла вар /	80	100,8	1,14	7,92	6,4
Ттк5А	Рыба, припущенная в молоке	75/25	130	12,5	7,4	3,2
Ттк31	Картофельное пюре	150	139,5	3	5,25	21
629/96	Чай с лимоном	200/7	61	0,3	0,1	15,2
	Хлеб пшеничный	60	141,6	4,5	0,46	29,52
96/04	Масло сливочное	15	99,1	0,27	10,87	0,21
			672	22,85	32,0	75,53
	Обед					
161/96	Суп молочный с макарон.издел.	250	148	5,5	4,75	21
403/96	Плов из говядины	250	376	20,1	10,1	51,4
639/04	Компот из с/ф	200	130	1,2	0	63,2
	Хлеб ржаной	75	157,5	3,75	0,75	33,45
Тк777/04	Булочка Алтайская	75	171	4,83	2,92	13,59
Ттк 17	Фрукты свежие/апельсин/	140	56	1,26	0,28	11,34
			1038,5	38,39	18,8	193,9
			1710,5	61,25	50,8	269,5

	II неделя					
Понедельник2	завтрак					
Ттк16	Овощи свежие/томат/	60	13,5	0,72	0,12	2,28
Ттк20/94	Грудка кур в соус том со смет	50/50	237	14	18,6	3,4
469/3-96	Макаронны отварные	150	220,5	5,25	6,15	35,25
630/96	Чай с молоком	200	88	1,6	1,7	17,4
	Хлеб пшеничный	60	141,6	4,5	0,45	29,52
			700,6	26,79	27,02	87,85
	Обед					
43/04	Салат из овощей / капуста/	100	85	1,4	5,1	8,3
138/96	Суп картоф с бобовыми	250	167,5	6,2	5,6	22,3
433/04	Говядина тушеная	50/50	132,5	15,3	5,9	3,9
510/04	Каша гречневая/вязкая/	180	177,6	6,48	3,96	30,78
707/04	Сок	200	76	1	0	18,2
	Хлеб ржаной	70	147	3,5	0,7	31,22
	Хлеб пшеничный	60	141,6	4,5	0,45	29,52
Ттк 17	Фрукты свежие/яблоко/	100	62	0,9	0,4	13
			989,2	40,68	22,11	1157,2
			1689,8	67,47	49,14	245
вторник2	Завтрак					
337/04	Яйцо вареное	1 шт/60	94,8	1,65	6,9	0,45
297/96	Запеканка из творога с молоком гущ.	200/50	580	41	29,25	35,32
54-23/20	Кофейный напиток	200	122,6	2,56	2,44	22,58
	Хлеб пшеничный	60	141,6	4,5	0,45	29,52
			939	51,36	39,04	87,87
	Обед					
Ттк4А	Салат из овощей/ винегрет /	100	73	1,0	6,25	7,63
134/04	Суп крестьянск с крупой	250	91,5	2,7	2,75	13,7
324/96	Биточки рыбные/минтай/	100	170,7	12,7	5,9	16,8
Ттк31	Картофельное пюре	180	167,4	3,6	6,3	25,2
629/96	Чай с лимоном	200	61	0,2	0	15,2
	Хлеб ржаной	70	147	3,5	0,7	31,22
	Хлеб пшеничный	50	118	3,75	0,38	24,6
Ттк 17	Фрукты свежие/груша/	130	80,6	1,17	0,52	16,9
			909,2	29,62	22,8	151,2
			1848,2	80,98	61,84	239,1
среда 2	Завтрак					
Ттк9Б2	Мини-Пицца	45	57,6	2,61	3,01	4,95
257/96	Каша рисовая с маслом	250/10	395,4	8,06	11,96	65,26
Ттк64296	Какао с молоком	200	137,6	3,4	4,0	22,8
96/04	Масло сливоч.порц.	15	99,3	0,15	10,87	0,21
	Хлеб пшеничный	40	94,4	3,0	0,3	19,68
			784,3	19,83	30,15	112,9
	Обед					
468/96в2	Горошек зел.консервир.	80	46,4	2,4	0,4	5,84
132/04	Рассольник Ленингр.со сметан.	250/10	125	2,49	6,91	15,49
460/04	Котлета из кур	100	228	18,2	10,4	14,2
541/04	Рагу овощное	180	174,6	4,14	9,18	19,26
707/04	Сок	200	76	1,0	0	18,2
	Хлеб ржаной	70	147	3,5	0,7	31,22
	Хлеб пшеничный	40	94,4	3	0,3	19,68
Ттк 17	Фрукты свежие/апельсин/	100	40	0,9	0,2	8,1

			931,4	38,03	28,1	131,9
			1715,7	57,86	58,25	244,8
четверг 2	Завтрак					
Ттк2	Салат из овощей / свекла вареная /	80	100,9	1,14	7,92	6,4
437/04	Гуляш из говядины	50/50	206	21,73	10,16	4,0
510/04	Каша гречневая /вязкая /	180	171	4,5	6,75	22,35
629/96	Чай с лимоном	200/7	61	0,3	0,1	15,2
	Хлеб пшеничный	60	141,6	4,5	0,46	29,52
	Конд.изделия/печенье/	20	84	1,6	2,6	13,4
			680,5	23,31	25,38	77,47
	Обед					
161/96	Суп молочный с мак.изд.	250	148	5,5	4,75	21
Ттк6Б	Рыба запеченная с яйцом	75/25	242	18,7	16,2	5,2
Ттк30	Картофель в молоке	180	153	3,96	5,22	22,5
639/04	Компот из кураги	200	79,6	1,2	0	19,4
	Хлеб ржаной	70	147	3,5	0,7	31,22
	Хлеб пшеничный	60	141,6	4,5	0,45	29,52
Ттк 17	Фрукты свежие/яблоко/	100	62	0,9	0,4	13
			973,2	38,76	27,72	141,8
			1653,7	62,07	53,11	219,3
пятница 2	Завтрак					
337/04	Яйцо	1/60	94,8	1,65	6,9	0,45
257/96	Каша пшеничная с маслом	200/10	306,6	8,08	13,65	40,53
642/96	Какао с молоком	200	137,6	3,4	4,0	22,8
10/04	Бутерброд горячий с сыром	20/3/20	87,8	4,11	4,91	6,47
	Хлеб пшеничный	40	94,4	3,0	0,3	19,68
			721,2	24,36	49,76	89,9
	Обед					
Тк 78/04	Икра морковная	100	128	2,2	7,6	11,4
114/04	Борщ картоф.со сметаной	250/10	91,52	3,38	3,51	13,4
Тк 394/96	Жаркое по-домашнему с говяд.	167/33	216	13,0	8,0	22,4
639/04	Компот из изюма	200	79,6	1,2	0	19,4
	Хлеб ржаной	70	147	3,5	0,7	31,22
	Хлеб пшеничный	60	141,6	4,5	0,46	29,52
Ттк17	Фрукты свежие/груша/	120	74,4	1,08	0,48	15,6
			914,1	31,86	21	138,7
			1635,3	56,22	70,77	228,6

В среднем завтрак+обед

1698,03 62,32 55,39 240,31

Соотношение белков,жиров и углеводов составляет:1;1;4