



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

День недели	Наименование блюд	7 - 11 лет		Эн.ценность		
		выход(г)	ккал	Б	Ж	У
Понедел 1						
Завтрак						
Ттк 16	Овощи свежие / томаты /	40	9,0	0,48	0,08	1,52
333/04	Макароны с сыром	125/25/10	365	9,31	19,04	37,28
Ттк54-23г20	Кофейный напиток	180	110,3	2,3	2,2	20,32
	Хлеб пшеничный	40	94,4	3	0,30	19,68
Ттк 17	Фрукты свежие/груша/	100	62	0,9	0,4	13
			640,7	16,47	22,0	91,8
Обед						
Ттк 2	Салат из овощей (свекла вар.)	60	75,72	0,86	5,94	4,8
124/04	Щи из св капусты со сметаной	200/10	86,1	3,13	5,33	6,36
430/96	Запеканка карт. с мясом	150/5	290,3	10,83	16,94	23,58
707/04	Сок	200	76	1	0	18,2
	Хлеб ржаной	50	105	2,5	0,5	22,3
	Хлеб пшеничный	50	118	3,75	0,38	24,6
	Конд изделия /печенье /	20	84	1,6	2,6	13,4
			841,5	24,66	32,18	113,64
			1476	41,14	54,2	205,4
вторник1						
Завтрак						
337/04	Яйцо вареное	60	94,5	1,65	6,9	0,45
Ттк 8	Каша «Дружба»с маслом	200/10	179,3	5,6	2,72	33,12
Ттк64296	Какао с молоком	180	171	4,41	4,5	29,25
	Хлеб пшеничный	40	94,4	3	0,3	19,68
Ттк 17	Фрукты свежие/яблоко/	100	62	0,9	0,4	13
			601,2	17,21	14,82	95,5
Обед						
Ттк 16	Овощи свежие /томат /	60	13,5	0,72	0,12	2,28
131/04	Рассольник Домашний со сметан.	200/10	95,76	2,75	2,83	13,86
390/04	Котлеты рыбные Любительские	90	171	13,5	10,44	5,49
518/04	Картофель отварной	150	166,6	3	6,15	24,3
639/04	Компот из с/ф	200	130	0,6	0	31
	Хлеб ржаной	50	105	2,5	0,5	22,3
	Хлеб пшеничный	50	118	3,75	0,38	24,6
96/04	Масло слив.порц.	15	99,3	0,15	10,87	0,21
			899,2	27,69	31,3	124
			1500	44,9	46,12	219,5
среда 1						
Завтрак						
468/96вар.2	Горошек зелен.консервиров.	50	20	1,5	0,25	3,25
Ттк15А3	Омлет с мясопродуктами /куры/	150/5	375,1	21,23	30,84	2,48
Тк685/04	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	15
	Хлеб пшеничный	40	94,4	3	0,3	19,68
Ттк17	Фрукты свежие/апельсин/	100	40	0,9	0,2	8,1
			587,5	28,33	31,6	48,51
Обед						
Ттк 16	Овощи свежие/огурцы/	60	8,4	0,48	0,06	1,56

133/04	Суп картофельный	200	196,8	2,24	2,36	15,96
Тк439/3-96	Грудка кур.отварная	90	106,2	14,26	5,23	0,45
482/96	Капуста тушеная	150	111	3	4,2	13,8
Ттк 12	Напиток с лимоном	200	102	0,2	0	26,2
	Хлеб ржаной	50	105	2,5	0,5	22,3
	Хлеб пшеничный	50	118	3,75	0,38	24,6
	Конд.изд/шоколад/	20	108,8	1	7	11,2
			756,2	27,91	19,73	116,1
			1443	56,25	51,32	164,6
четверг1	Завтрак					
317/88	Запек. из твор. с морк.со сгущ.мол	200/50	412	27,28	19,4	30,28
Тк54-23/20	Кофейный напиток	180	119,7	2,19	1,71	25,02
	Хлеб пшеничный	40	94,4	3	0,3	19,68
Ттк 17	Фрукты свежие/яблоко/	100	62	0,9	0,4	13
96/04	Масло слив.порц.	15	99,3	0,15	10,87	0,21
			787,4	33,52	32,68	88,19
	Обед					
Ттк16	Овощи свежие /томат,огурец/	80	18	0,96	0,16	3,04
110/96	Борщ с капустой,карт,сметаной	200//10	116,5	1,93	6,93	11,29
Тк Р0322	Рыба туш в том.с овощами	100	112	10,6	5,1	5,6
511/04	Рис отварной	150	209,1	3,6	5,85	34,5
707/04	сок	200	76	1,0	0	18,2
	Хлеб ржаной	50	105	2,5	0,5	22,3
	Хлеб пшеничный	50	118	3,75	0,38	24,6
			754,6	24,34	18,92	119,5
			1542	57,86	51,6	207,7
пятница 1	Завтрак					
Ттк 2	Салат из овощей /свекла вар /	60	75,6	0,85	5,94	4,8
Ттк5А	Рыба, припущенная в молоке	75/25	130	2,5	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	50	118	3,75	0,38	24,6
97/04	Сыр	20	72,4	4,6	5,8	0
			596,5	15,86	24,87	68,8
	Обед					
161/96	Суп молочный с макарон.издел.	200	118,4	4,4	3,8	16,8
403/96	Плов из говядины	200	300,8	16,08	8,08	41,12
639/04	Компот из с/ф	200	130	1,2	0	63,2
	Хлеб ржаной	40	84	2	0,4	17,84
Тк777/04	Булочка Алтайская	75	171	4,83	2,92	13,59
Ттк 17	Фрукты свежие/апельсин/	120	48	1,08	0,24	9,72
			852,2	33,99	15,44	162,3
			1448,7	49,86	40,31	231,1
	II неделя					
Понедельник2	завтрак					
Ттк16	Овощи свежие/огурец/	60	8,4	0,48	0,06	1,56
Ттк20/94	Грудка кур в соус томат. со смет	50/50	213,3	12,6	16,74	3,06
469/3-96	Макаронны отварные	150	191,1	4,55	5,33	30,55
630/96	Чай с молоком	180	79,2	1,44	1,53	15,66
	Хлеб пшеничный	40	94,4	3	0,3	19,68
Ттк 17	Фрукты свежие/яблоко/	100	62	0,9	0,4	13
			586,4	22,55	23,96	70,51
	Обед					

43/04	Салат из овощей /капуста/	60	51	0,84	3,06	4,98
138/96	Суп картофель с бобовыми	200	134	4,96	4,48	17,84
433/04	Говядина тушеная	45/45	119,2	13,77	5,31	3,51
510/04	Каша гречневая/вязкая/	150	148,1	5,4	3,3	25,6
707/04	Сок	200	76	1	0	18,2
	Хлеб ржаной	40	84	2	0,4	17,84
	Хлеб пшеничный	40	94,4	3	0,3	19,68
			868,7	34,51	28,17	129,5
			1455,1	55,26	52,13	200,1
вторник2	Завтрак					
337/04	Яйцо вареное	1 шт/60	94,8	1,65	6,9	0,45
297/96	Запеканка из творога с молоком сгущ.	150/50	348	24,6	17,55	21,19
54-23/20	Кофейный напиток	200	122,6	2,56	2,44	22,58
	Хлеб пшеничный	40	94,4	3	0,3	19,68
			824,3	37,06	31,44	91,9
	Обед					
Ттк4А	Салат из овощей/ винегрет /	80	58,4	0,8	5	6,1
134/04	Суп крестьянск.с крупой	200	73,2	2,16	2,2	10,96
324/96	Биточки рыбные/минтай/	90	153,6	11,43	5,31	15,12
Ттк 31	Картофельное пюре	150	139,5	3	5,25	21
629/96	Чай с лимоном	200	61	0,2	0	15,2
	Хлеб ржаной	50	105	2,5	0,5	22,3
	Хлеб пшеничный	50	118	3,75	0,38	24,6
Ттк 17	Фрукты свежие/груша/	100	62	0,9	0,4	13
			770,7	25,54	19,04	128,28
			1595	62,6	50,48	220,18
среда 2	Завтрак					
Ттк9Б2	Мини-Пицца	45	57,6	2,61	3,01	4,95
257/96	Каша рисовая с маслом	200/10	320,6	6,51	9,66	52,71
Ттк64296	Какао с молоком	200	150	3,8	4	25,8
	Хлеб пшеничный	50	118	3,75	0,38	24,6
			633,8	18,88	17,05	105,06
	Обед					
468/96в2	Горошек зеленый консерв.	80	46,4	2,4	0,4	5,84
132/04	Рассольник Ленинград.со смет.	200//10	100,9	2,01	5,58	12,51
460/04	Котлета из кур	90	205,2	16,38	9,36	12,78
541/04	Рагу овощное	150	145,5	3,45	7,65	16,05
707/04	Сок	200	76	1,0	0	18,2
	Хлеб ржаной	50	105	2,5	0,5	22,3
	Хлеб пшеничный	35	82,6	2,62	0,26	17,22
Ттк 17	Фрукты свежие/апельсин/	100	40	0,9	0,2	8,1
			801,6	33,67	23,96	113,6
			1435,4	52,55	41,01	218,06
четверг 2	Завтрак					
Ттк2	Салат из овощей / свекла вареная /	80	100,8	1,14	7,92	6,4
437/04	Гуляш из говядины	45/45	185,4	19,55	9,14	3,6
510/04	Каша гречневая /вязкая /	150	148,2	3,9	5,85	19,37
629/96	Чай с лимоном	200/15/7	61	0,3	0,1	15,2
	Хлеб пшеничный	40	94,4	3	0,3	19,68
			589,8	29,04	23,31	64,25
	Обед					
161/96	Суп молочный с мак.издел.	200	118,4	4,4	3,8	16,8
Ттк6Б	Рыба запеченная с яйцом	75/25	242	18,7	16,2	5,2

Ттк30	Картофель в молоке	150	127,5	3,3	4,35	18,75
639/04	Компот из кураги	200	79,6	1,2	0	19,4
	Хлеб ржаной	50	105	2,5	0,5	24,6
	Хлеб пшеничный	50	118	3,75	0,38	13
Ттк 17	Фрукты свежие/яблоко/	100	62	0,9	0,4	13
			852,5	39,15	25,63	120,05
			1442,3	68,19	48,94	184,3
пятница 2	Завтрак					
337/04	Яйцо вареное	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	180	123,8	3,06	3,6	20,52
10/04	Бутер.горячий с сыром	20/3/20	87,85	4,11	4,91	6,47
	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,5	0,15	9,84
			660,6	22,52	29,21	77,81
	Обед					
Тк 78/04	Икра морковная	60	76,8	1,32	4,56	6,84
114/04	Борщ картоф.со сметаной	200/10	73,92	2,73	2,83	10,83
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	50	105	2,5	0,5	22,3
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3	0,3	19,68
Ттк17	Фрукты свежие/банан/	150	142,5	3,75	0,3	48
			825	39,62	16,75	145,2
			1485,7	62,14	45,97	223

В среднем завтрак+обед **1488,72** **54,95** **47,95** **207,58**

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