

УТВЕРЖДЕНО
И. о. директора ВОО «Горлицкая СПШ»

М.П.



И. А. Корнилова.
№ 112-ОД

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

на 10 дней для обеспечения горячим питанием обучающихся
бюджетного общеобразовательного учреждения
Кирилловского муниципального округа
«Горлицкая средняя школа».
(12-18 лет)

54-3гн	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0.310	0.020	10.380	63.320		0.460	0.010	0.370	0.060	0.060	0.030	
18	Хлеб из муки пшеничной	40	3.080	0.960	28.000	113.600	0.080			9.200	34.800	13.200	0.800	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0.940	0.140	6.220	42.800	0.030			3.600	18.400	4.000	0.580	
	3		44.378	53.773	205.406	1344.210	0.735	33.718	382.965	590.314	667.896	121.642	8.072	0.086
	Завтрак		21.910	13.020	92.730	418.510	0.170	1.190	287.800	270.950	308.190	37.420	3.490	0.030
229	Омлет 210	210	18.610	12.010	59.160	283.960	0.080	1.090	287.800	261.540	273.390	24.220	2.670	0.030
18	Хлеб из муки пшеничной	40	3.080	0.960	28.000	113.600	0.080			9.200	34.800	13.200	0.800	
54-2гн	Чай с сахаром 200	200	0.220	0.050	5.570	20.950	0.010	0.100		0.210			0.020	
	Обед		22.468	40.753	112.676	925.700	0.565	32.528	95.165	319.364	359.706	84.222	4.582	0.056
122	Расолятник ленинградский	250	3.188	11.825	16.625	220.975	0.138	12.900	56.875	131.275	69.350	23.588	1.013	0
54-3р	Фишбол с соусом томатным 100/20	100/20	11.722	21.880	20.689	302.867	0.056	0	9.000	121.233	133.378	5.544	0.483	0.044
354	Картофельное пюре 180	180	3.408	5.928	27.312	195.928	0.252	17.268	29.280	50.496	101.628	36.120	1.236	0.012
451	Компот из свежих плодов (яблоки) 200	200	0.130	0.020	13.830	49.530	0.010	2.360	0.010	3.560	2.150	1.770	0.470	
18	Хлеб из муки пшеничной	40	3.080	0.960	28.000	113.600	0.080			9.200	34.800	13.200	0.800	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0.940	0.140	6.220	42.800	0.030			3.600	18.400	4.000	0.580	
	4		43.839	40.720	161.193	1382.137	0.379	31.618	781.450	574.517	620.884	155.162	8.917	0.013
	Завтрак		23.313	18.723	62.975	495.070	0.130	3.338	279.000	329.535	271.888	66.400	3.985	0.013
196	Каша овсяная 250	250	19.963	17.713	29.225	358.970	0.040	1.238	279.000	318.125	235.988	52.600	1.995	0.013
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.270	0.050	5.750	22.500	0.010	2.100		2.210	1.100	0.600	1.190	
18	Хлеб из муки пшеничной	40	3.080	0.960	28.000	113.600	0.080			9.200	34.800	13.200	0.800	
	Обед		20.527	21.997	98.218	887.067	0.249	28.280	502.450	244.982	348.997	88.762	4.932	0.000
99	Суп из овощей 250	250	2.013	4.075	12.550	226.875	0.013	8.500	231.25	201.375	76.463	21.463	0.050	0
105	Фрикадельки по-калнинградски 110	110	9.724	11.792	10.670	296.348	0.044	0.880	252.000	17.941	120.494	17.435	1.628	0
342	Рис отварной 180	180	4.500	4.980	35.028	184.944	0.072	16.8	19.200	10.656	97.740	32.064	0.684	0
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.270	0.050	5.750	22.500	0.010	2.100		2.210	1.100	0.600	1.190	
18	Хлеб из муки пшеничной	40	3.080	0.960	28.000	113.600	0.080			9.200	34.800	13.200	0.800	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0.940	0.140	6.220	42.800	0.030			3.600	18.400	4.000	0.580	
	5		38.782	47.429	232.255	1522.884	0.811	39.064	505.085	688.760	515.032	159.331	7.024	0.045
	Завтрак		10.942	9.698	51.700	582.260	0.585	3.512	298.000	445.970	290.900	102.500	1.733	0.045

199	Каша пшеничная 250	250	5.152	5.888	11.960	382.030	0.345	2.392	280.800	335.800	165.600	80.760	0.184	0.035
415	Какао-напиток на молоке	200	2.710	2.850	11.740	86.630	0.160	1.120	17.200	105.970	90.500	10.540	0.550	0.010
18	Хлеб из муки пшеничной	40	3.080	0.960	28.000	113.600	0.080			4.200	34.800	11.200	0.999	
	Обед		27.840	37.731	180.555	940.624	0.226	35.552	207.085	242.790	224.132	56.831	5.291	0.000
93	Суп фасолевый на курином бульоне 250	250	2.000	18.088	88.188	270.663	0.050	16.275	22.375	75.125	58.700	23.238	1.438	0
331	Плов куриный 280	280	21.690	18.523	44.317	464.032	0.056	16.917	184.7	151.305	110.082	14.623	2.003	0
451	Компот из свежих плодов (яблоки) 200	200	0.130	0.020	13.830	49.530	0.010	2.360	0.010	3.560	2.150	1.770	0.470	
18	Хлеб из муки пшеничной	40	3.080	0.960	28.000	113.600	0.080			9.200	34.800	13.200	0.800	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0.940	0.140	6.220	42.800	0.030			3.600	18.400	4.000	0.580	
	6		52.703	46.673	145.263	1723.267	0.625	13.714	605.495	792.709	662.277	125.709	5.255	0.034
	Завтрак		17.260	16.866	65.088	506.762	0.267	1.732	175.168	426.338	270.464	41.648	1.588	0.034
239	Запеканка из творога с молоком ступенным 240	240	10.700	12.816	18.348	278.132	0.007	0.612	157.968	308.868	136.464	14.608	0.038	0.024
415	Какао-напиток на молоке	200	2.710	2.850	11.740	86.630	0.160	1.120	17.200	105.970	90.500	10.540	0.550	0.010
18	Хлеб из муки пшеничной	50	3.850	1.200	35.000	142.000	0.100	0	0	11.500	43.500	16.500	1.000	0
	Обед		35.443	29.807	80.175	1216.505	0.359	11.982	430.327	366.371	391.813	84.061	3.666	0.000
99	Суп из овощей 250	250	2.013	4.075	12.550	226.875	0.013	8.500	231.25	201.375	76.463	21.463	0.050	0
318	Котлета куриная с соусом томатным 100/20	100/20	26.700	21.000	9.822	490.490	0.022	1.122	184.667	127.456	112.244	14.744	0.122	0
340	Изделия макаронные отварные 180	180	2.580	3.612	9.752	293.210	0.204	0	14.400	21.180	147.756	28.884	1.644	0
451	Компот из свежих плодов (яблоки) 200	200	0.130	0.020	13.830	49.530	0.010	2.360	0.010	3.560	2.150	1.770	0.470	
18	Хлеб из муки пшеничной	40	3.080	0.960	28.000	113.600	0.080			9.200	34.800	13.200	0.800	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0.940	0.140	6.220	42.800	0.030			3.600	18.400	4.000	0.580	
	7		33.504	39.312	162.762	1441.411	0.919	38.850	671.440	578.132	550.585	192.360	9.113	0.084
	Завтрак		10.042	7.378	59.710	574.930	0.495	4.492	280.800	351.810	218.900	101.160	2.574	0.035
199	Каша пшеничная 250	250	5.152	5.888	11.960	382.030	0.345	2.392	280.800	335.800	165.600	80.760	0.184	0.035
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.270	0.050	5.750	22.500	0.010	2.100		2.210	1.100	0.600	1.190	
18	Хлеб из муки пшеничной	60	4.620	1.440	42.000	170.400	0.140			13.800	52.200	19.800	1.200	
	Обед		23.462	31.934	103.052	866.481	0.424	34.358	390.640	226.322	331.685	91.200	6.539	0.050
151	Уха ростовская 250	250	6.180	13.094	17.020	168.275	0.008	13.850	109.35	141.525	54.213	18.675	1.825	0.038
105	Фрикадельки по-калнинградски 110	110	9.724	11.792	10.670	296.348	0.044	0.880	252.000	17.941	120.494	17.435	1.628	0

354	Картофельное пюре 180	180	3.408	5.928	27.312	195.928	0.252	17.268	29.280	50.496	101.628	36.120	1.236	0.012
451	Компот из свежих плодов (блоки) 200	200	0.130	0.020	13.830	49.530	0.010	2.360	0.010	3.560	2.150	1.770	0.470	
18	Хлеб из муки пшеничной	40	3.080	0.960	28.000	113.600	0.080			9.200	34.800	13.200	0.800	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0.940	0.140	6.220	42.800	0.030			3.600	18.400	4.000	0.580	
	8		64.118	63.287	299.164	1528.716	0.755	26.345	580.263	609.069	866.822	122.083	9.669	0.040
	Завтрак		25.940	16.300	112.900	540.990	0.380	2.210	305.000	381.310	416.090	44.560	4.420	0.040
229	Омлет 210	200	18.610	12.010	59.160	283.960	0.080	1.090	287.800	261.540	273.390	24.220	2.670	0.030
415	Какао-напиток на молоке	200	2.710	2.850	11.740	86.630	0.160	1.120	17.200	105.970	90.500	10.540	0.550	0.010
18	Хлеб из муки пшеничной	60	4.620	1.440	42.000	170.400	0.140			13.800	52.200	9.800	1.200	
	Обед		38.178	46.987	186.264	987.726	0.375	24.135	275.263	227.759	450.732	77.523	5.249	0.000
93	Суп фасолевый на курином бульоне 250	250	2.000	18.088	88.188	270.663	0.050	16.275	22.375	75.125	58.700	23.238	1.438	0
49	Гуляш из мяса птицы 100	100	24.396	22.583	25.366	388.253	0.001	5.500	228.878	118.418	155.182	15.051	1.493	0
341	Гречка отварная 180	180	7.632	5.196	24.660	122.880	0.276	0	24.000	17.856	181.500	20.264	0.468	0
451	Компот из свежих плодов (блоки) 200	200	0.130	0.020	13.830	49.530	0.010	2.360	0.010	3.560	2.150	1.770	0.470	
18	Хлеб из муки пшеничной	40	3.080	0.960	28.000	113.600	0.008			9.200	34.800	13.200	0.800	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0.940	0.140	6.220	42.800	0.030			3.600	18.400	4.000	0.580	
	9		41.907	41.964	133.967	1472.728	0.508	23.293	556.663	532.604	672.350	136.807	9.940	0.013
	Завтрак		23.313	18.723	62.975	505.070	0.130	3.338	279.000	329.535	271.888	66.400	3.985	0.013
196	Каша овсяная 250	250	19.963	17.713	29.225	368.970	0.040	1.238	279.000	318.125	235.988	52.600	1.995	0.013
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.270	0.050	5.750	22.500	0.010	2.100		2.210	1.100	0.600	1.190	
18	Хлеб из муки пшеничной	40	3.080	0.960	28.000	113.600	0.080			9.200	34.800	13.200	0.800	
	Обед		18.594	23.242	70.992	967.658	0.378	19.955	277.663	203.069	400.463	70.407	5.955	0.000
119	Борщ с капустой и картофелем 250	250	2.000	6.688	10.600	199.200	0.010	16.975	11.263	148.938	77.913	6.288	0.113	0
105	Фрикадельки по-калнинградски 110	110	9.724	11.792	10.670	296.348	0.044	0.880	252.000	17.941	120.494	17.435	1.628	0
340	Изделия макаронные отварные 180	180	2.580	3.612	9.752	293.210	0.204	0	14.400	21.180	147.756	28.884	1.644	0
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.270	0.050	5.750	22.500	0.010	2.100		2.210	1.100	0.600	1.190	
18	Хлеб из муки пшеничной	40	3.080	0.960	28.000	113.600	0.080	0	0	9.200	34.800	13.200	0.800	0
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0.940	0.140	6.220	42.800	0.030			3.600	18.400	4.000	0.580	

10		58.656	28.142	290.281	1619.682	0.921	26.445	639.458	702.008	607.727	170.002	10.964	0.100
	Завтрак	26.288	5.430	112.778	646.480	0.560	10.370	264.700	331.470	304.025	69.140	5.463	0.050
497	Оладьи с соусом 200/50	22.038	2.100	87.038	503.050	0.36	9.25	247.500	220.900	196.125	42	4.513	0.02
415	Какао-напиток на молоке	2.710	2.850	11.740	86.630	0.160	1.120	17.200	105.970	90.500	20.540	0.550	0.030
18	Хлеб из муки пшеничной	1.540	0.480	14.000	56.800	0.040			4.600	17.400	6.600	0.400	
	Обед	32.369	22.712	177.503	973.202	0.361	16.075	374.758	370.538	303.702	100.862	5.502	0.050
122	Рассолыник ленинградский	250	3.188	11.825	16.625	0.138	12.900	56.875	131.275	69.350	23.588	1.013	0
54-28м	Биточки куриные с соусом томатным	80/20/40	18.531	4.787	76.800	0.031	0.815	298.673	132.247	81.262	13.440	1.955	0.0496364
342	Рис отварной 180	180	6.500	4.980	39.028	0.072	0	19.200	90.656	97.740	44.864	0.684	0
451	Компот из свежих плодов (яблоки) 200	200	0.130	0.020	13.830	0.010	2.360	0.010	3.560	2.150	1.770	0.470	
18	Хлеб из муки пшеничной	40	3.080	0.960	25.000	0.080	0	0	9.200	34.800	13.200	0.800	0
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0.940	0.140	6.220	0.030			3.600	18.400	4.000	0.580	

ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗА 10 ДНЕЙ		48.113	46.716	207.677	1523.2	0.727	28.879	556.58	640.45	649.51	150.03	8.4393	0.0534
--------------------------	--	--------	--------	---------	--------	-------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------