

СОГЛАСОВАНО

МАУ "Школьное питание" Канашского муниципального округа

М.А. Игнатьева

И.о.директора

М.В. Иванова



Плановое меню

двухнедельное

Сезон: Летне-осенний
 Категория: Дети* 1-4 класс(пятиднев)
 Диета: Все

Наименование блюда	Выход блюда (г)	Химический состав			
		белки г	жиры г	угле- воды г	Энергетическая ценност
1 нед. Понедельник					
Завтрак					
Без диет					
Я100063 Суп молочный с макаронными изделиями*	200	5,5	4,54	17,86	134,0
Я100180 Кофейный напиток с молоком*	200	3,29	3,45	15,86	108,0
Ж000008 Бутерброд с сыром *	40/6	5,38	1,96	13,47	93,0
Итого	446	14,17	9,95	47,19	335,0
Обед					
Без диет					
Ж000099 Салат из помидоров с растительным маслом*	100	0,95	15,16	3,26	153,0
Ж000241 Суп картофельный с горохом с курицей *	200	5,84	4,29	14,23	119,0
Я300124 Котлеты (полуфабрикат)*	70	9,31	11,39	8,03	172,0
Я200066 Макароны отварные *	200	7,07	7,33	43,6	269,0
Я300149 Соус красный основной *	15	0,16	0,32	1,15	8,0
Я100159 Чай с сахаром *	180	0,17	0,04	9,85	40,0
Ж000024 Хлеб ржано-пшеничный*	40	3,08	0,56	14,96	77,6
Ж000749 Яблоки*	100	0,4	0,4	9,8	44,0
Итого	905	26,98	39,49	104,88	882,6
Итого за день	1 351	41,15	49,44	152,07	1 217,6
1 нед. Вторник					
Завтрак					
Без диет					
Ж000023 Хлеб из муки пшеничной*	50	4,25	0,8	18,5	98,0
Я200178 Какао с молоком *	180	4,11	3,99	16,37	118,0
Ж000430 Запеканка из творога со сметаной*	120	19,06	12,56	18,51	263,0
Итого	350	27,42	17,35	53,38	479,0
Обед					
Без диет					
Ж000075 Салат из моркови с сахаром*	60	0,71	4,25	5,72	64,0
Ж000592 Плов куриный*	200	16,51	11,04	33,11	298,0
Ж000215 Борщ с капустой и картофелем с курицей*	200	3,3	3,26	9,34	80,0
Я100203 Компот из смеси сухофруктов*	180	0,07		12,78	51,0
Ж000024 Хлеб ржано-пшеничный*	50	3,85	0,7	18,7	97,0
Итого	690	24,44	19,25	79,65	590,0
Итого за день	1 040	51,86	36,6	133,03	1 069,0
1 нед. Среда					
Завтрак					
Без диет					
Ж000349 Каша вязкая манная*	150	6,48	5,82	29,86	198,0
Я100160 Чай с лимоном и сахаром *	180	0,23	0,05	10,02	41,0
Ж000008 Бутерброд с сыром *	50/10	6,18	2,1	16,84	111,0
Итого	390	12,89	7,97	56,72	350,0
Обед					
Без диет					
Ж000147 Салат "Розовый" из капусты со свеклой*	100	1,79	10,1	6,93	126,0
Я100033 Суп картофельный с макарон. изделиями с курицей.*	200	4,29	2,46	18,18	112,0
Ж000643 Пюре картофельное *	200	4,02	4,18	26,7	160,0
Я200116 Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)*	100	10,73	13,14	17,99	233,33
Я100159 Чай с сахаром и соком*	180	0,09	0,03	5,69	23,0
Ж000749 Яблоки*	100	0,4	0,4	9,8	44,0
Ж000024 Хлеб ржано-пшеничный*	50	3,85	0,7	18,7	97,0
Итого	930	25,17	31,01	103,99	795,33
Итого за день	1 320	38,06	38,98	160,71	1 145,33
1 нед. Четверг					
Завтрак					

Ж000023 Хлеб из муки пшеничной*	Без диет	50	4,25	0,8	18,5	98,0
Я300060 Каша "Дружба" *		150	3,75	5,18	17,93	134,0
Я100180 Кофейный напиток с молоком*		180	2,96	3,11	14,28	97,0
Итого		380	10,96	9,09	50,71	329,0

Обед

Я200066 Макароны отварные *	Без диет	150	5,3	5,5	32,7	201,75
Я200039 Щи из свежей капусты с курицей.*		200/8	3,37	4,87	6,39	83,0
Ж000163 Салат "Цезарь" **		60	6,11	12,29	3,91	151,0
Я300140 Курица отварная*		80	21,26	4,15	0,58	125,0
Я300149 Соус красный основной *		15	0,16	0,32	1,15	8,0
Я100159 Чай с сахаром *		180	0,17	0,04	9,85	40,0
Ж000024 Хлеб ржано-пшеничный*		50	3,85	0,7	18,7	97,0
Ж000749 Яблоки*		190	0,76	0,76	18,62	84,0
Итого		933	40,98	28,63	91,9	789,75
Итого за день		1 313	51,94	37,72	142,61	1 118,75

1 нед. Пятница

Завтрак

Я300062 Суп молочный с рисом*	Без диет	200	4,49	5,42	15,26	128,0
Я200178 Какао с молоком *		180	4,11	3,99	16,37	118,0
Ж000008 Бутерброд с сыром *		50/10	6,18	2,1	16,84	111,0
Итого		440	14,78	11,51	48,47	357,0

Обед

Ж000120 Салат из свеклы с сыром*	Без диет	60	2,29	6,1	4,16	80,0
Я200141 Жаркое из курицы *		200	17,62	8,61	17,11	216,0
Ж000218 Рассольник "Ленинградский" с курицей.*		200	4,63	3,38	16,16	114,0
Я100159 Чай с сахаром *		200	0,19	0,04	10,94	45,0
Ж000024 Хлеб ржано-пшеничный*		50	3,85	0,7	18,7	97,0
Ж000749 Яблоки*		100	0,4	0,4	9,8	44,0
Итого		810	28,98	19,23	76,87	596,0
Итого за день		1 250	43,76	30,74	125,34	953,0

2 нед. Понедельник

Завтрак

Ж000023 Хлеб из муки пшеничной*	Без диет	50	4,25	0,8	18,5	98,0
Я200178 Какао с молоком *		180	4,11	3,99	16,37	118,0
Ж000349 Каша вязкая пшеничная*		150	7,23	6,54	31,94	216,0
Итого		380	15,59	11,33	66,81	432,0

Обед

Я100160 Чай с лимоном и сахаром *	Без диет	200	0,24	0,05	11,13	46,0
Ж000099 Салат из помидоров с растительным маслом*		60	0,57	9,1	1,96	92,0
Я300149 Соус красный основной *		15	0,16	0,32	1,15	8,0
Я300070 Каша гречневая рассыпчатая*		150	8,25	6,98	35,93	239,0
Я300124 Биточки п/ф *		70		2,99		27,0
Ж000024 Хлеб ржано-пшеничный*		60	4,62	0,84	22,44	116,0
Я100033 Суп картофельный с макарон. изделиями с курицей.*		200	4,29	2,46	18,18	112,0
Итого		755	18,13	22,74	90,79	640,0
Итого за день		1 135	33,72	34,07	157,6	1 072,0

2 нед. Вторник

Завтрак

Я100159 Чай с сахаром *	Без диет	200	0,19	0,04	10,94	45,0
Ж000008 Бутерброд с сыром *		50/10	6,18	2,1	16,84	111,0
Ж000349 Каша вязкая пшеничная*		200	9,64	7,84	40,9	272,0
Итого		460	16,01	9,98	68,68	428,0

Обед

Я100203 Компот из смеси сухофруктов*	Без диет	200	0,08		14,21	57,0
Ж000103 Салат из свежих огурцов с растительным маслом*		100	0,7	12,08	2,29	121,0
Ж000665 Рис с овощами*		150	3,18	3,48	29,93	164,0
Я100038 Суп с рыбными консервами (горбуша)**		200	7,87	3,94	12,32	116,0
Ж000024 Хлеб ржано-пшеничный*		60	4,62	0,84	22,44	116,0
Ж000749 Яблоки*		100	0,4	0,4	9,8	44,21
Ж000580 Гуляш из мяса птицы *		100	9,71	2,53	2,98	73,33
Итого		910	26,56	23,27	93,97	691,54
Итого за день		1 370	42,57	33,25	162,65	1 119,54

2 нед. Среда

Завтрак

Ж000349 Каша вязкая рисовая*	Без диет	200	7,27	7,75	41,35	264,0
Ж000008 Бутерброд с маслом сливочным *		50/10	3,23	4,0	13,51	103,0
Я200178 Какао с молоком *		180	4,11	3,99	16,37	118,0
Итого		440	14,61	15,74	71,23	485,0

Обед

Я100160 Чай с лимоном и сахаром *	Без диет	200	0,24	0,05	11,13	46,0
Я100116 Тефтели рыбные (минтай)*		80	10,3	6,5	10,0	139,0
Я300008 Салат из белокачанной капусты *		100	2,37	8,91	9,56	128,0
Я300149 Соус красный основной *		15	0,16	0,32	1,15	8,0
Я300077 Картофельное пюре*		150	3,05	5,8	19,78	144,0
Ж000024 Хлеб ржано-пшеничный*		60	4,62	0,84	22,44	116,0
Я200032 Суп картофельный с клецками*с курицей		200	3,55	2,97	11,05	85,0
Итого		805	24,29	25,39	85,11	666,0
Итого за день		1 245	38,9	41,13	156,34	1 151,0

2 нед. Четверг

Завтрак

Я100180 Кофейный напиток с молоком*	Без диет	200	3,29	3,45	15,86	108,0
Я100063 Суп молочный с макаронными изделиями*		250	6,88	5,68	22,33	168,0
Ж000008 Бутерброд с сыром *		50/10	6,18	2,1	16,84	111,0
Итого		510	16,35	11,23	55,03	387,0

Обед

Я100159 Чай с сахаром *	Без диет	200	0,19	0,04	10,94	45,0
Ж000067 Салат из моркови и яблок		100	0,84	3,43	10,54	76,0
Ж000749 Яблоки*		100	0,4	0,4	9,8	44,0
Ж000592 Плов куриный*		250	20,64	13,8	41,39	372,5
Ж000024 Хлеб ржано-пшеничный*		60	4,62	0,84	22,44	116,0
Ж000215 Борщ с капустой и картофелем с курицей*		250	4,13	4,08	11,68	100,0
Итого		960	30,81	22,58	106,78	753,5
Итого за день		1 470	47,16	33,82	161,81	1 140,5

2 нед. Пятница

Завтрак

Ж000023 Хлеб из муки пшеничной*	Без диет	50	4,25	0,8	18,5	98,0
Ж000349 Каша вязкая манная*		150	6,48	5,82	29,86	198,0
Я100180 Кофейный напиток с молоком*		180	2,96	3,11	14,28	97,0
Итого		380	13,69	9,73	62,64	393,0

Обед

Я200066 Макароны отварные *	Без диет	150	5,3	5,5	32,7	202,0
Я300149 Соус красный основной *		15	0,16	0,32	1,15	8,0
Ж000827 Компот из яблок *		180	0,08	0,08	10,18	41,0
Я300124 Котлеты (полуфабрикат)*		70	9,31	11,39	8,03	172,0
Ж000024 Хлеб ржано-пшеничный*		60	4,62	0,84	22,44	116,0
Ж000218 Рассольник "Ленинградский" с курицей.*		200	4,63	3,38	16,16	114,0
Ж000163 Салат "Цезарь" *		60	6,4	1,78	5,17	62,0
Итого		735	30,5	23,29	95,83	715,0

Итого за день | 1 115 | 44,19 | 33,02 | 158,47 | 1 108,0 |

Отв. по питанию / *В.В. Виноградова* /