УТВЕРЖДАЮ

Директор МП Столовая № 6 ИГО
Каленюк Л.А._____

«__7__» ___09_____2015- 2016г

ПРИМЕРНОЕ КОМПЛЕКСНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ

№ по сбор/ку рец/тур	Наименование блюда	выход	Химический состав							
			белки	жиры	углеводы	Ca	Mg	Fe	Витаминн С	Энергетич
	1 день									
	1 рацион									
434/94	Кура отварная	100	17,1	17,2	-	9,1	50,2	0,9	1,4	223,
32/07	Рис отварной с кукурузой	150	3,3	7,7	31,9	15,0	14,0	0,5	0,2	205,7
772/97	Компот	200	0,1	-	26,4	10,0	5,0	0,2	1,8	102,0
Пром	Хлеб витамин\валетек-8\	50	3,8	0,4	24,3	11,7	8,3	0,7	0,3	113,0
	2 рацион									
131/94	Суп картофельный с макаронными изд. с курой	250/10	4,5	7,9	21,0	24,5	30,9	1,3	10,3	133,9
63/03	Фрикадельки из куры с маслом	100/5	19,4	17,5	6,9	20,1	12,1	0,6	0,6	263,0
54/04	Рагу овощное	150	3,5	7,7	16,1	57,0	4,5	1,2	12,0	146,0
692/04	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	36,0	-	-	0,2	134,0
пром	Хлеб витамин\валетек-8\	30	2,3	0,2	14,6	7,0	5,0	0,4	0,2	68,0
			56,4	**60,2**	**168,7**	**190,4**	**130,0**	**5,8**	**27,0**	**1388,**
	2 день:									
	1 рацион									
47/03	Бифштекс «школьный» из говядины с соусом	55/30	12,0	21,4	2,5	7,0	12,0	0,6	-	250,
273/94	Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	14,0	13,0	0,4	-	220,
642/94	Какао на молоке	200	4,9	5,0	32,5	48,0	13,0	0,6	-	190,
Пром.	Хлеб витамин\валетек-8\	30	2,3	0,2	14,6	7,0	4,9	0,4	0,2	68,0
	2 рацион									
110/94	Борщ из св. капусты с мясом сметаной	250/5/5	3,6	6,5	13,2	65,0	30,0	1,3	10,8	125,
430/94	Запеканка картофельная с мясом с маслом	155/10	15,6	22,5	25,7	38,4	26,3	1,1	1,7	369,
Ттк	Компот	200	0,4	-	23,1	6,1	1,3	0,1	37,0	96,6
Пром	Хлеб витамин\валетек-8\	50	3,8	0,4	24,3	11,7	8,3	0,7	0,3	114,
			47,9	**62,2**	**171,2**	**197,2**	**108,8**	**5,2**	**50,0**	**1434 7**
	3 день									
	1 рацион									
20/07	Рыба под сырной корочкой	75/30	8,5	6,9	3,3	91,9	14,0	21, 0	0,4	107,
470/94	Картофель отварной	150	3,0	6,2	24,3	12,0	22,0	0,8	14,5	167,
699/04	Компот	200	0,1	-	25,2	12,0	4,0	0,2	8,0	96,0
Пром	Хлеб витамин\валитек-8\	30	2,3	0,2	14,6	7,0	4,6	0,4	0,2	68,0

	2 рацион									
Пром	Молочный продукт	1/200	2,8	3,2	4,7	120,0	14,0	0,1	1,3	120,0
266/83	Суп пюре картофельный с гренками	250/15	5,8	5,2	26,0	60,0	48,3	1,8	12,0	206,2
262/94	Каша молочная пшенная с маслом	200/10	4,7	9,6	26,7	2,7	32,4	11,0	-	214,0
Ттк	Выпечка	85	10,5	8,2	29,9	23,8	7,6	0,4	-	209,2
629/96	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15	12	6	0,8	-	58
Пром	Хлеб витамин\валитек-8\	50	3,8	0,4	24,3	11,7	8,3	0,7	0,3	114,0
			41,7	**39,9**	**194,0**	**353,1**	**161,2**	**37,2**	**44,7**	**13600**
	4 день									
	1 рацион									
Пром.	Молочный продукт	1/100	1,2	2,5	18,1	122,0	15,0	0,1	0,6	94,0
297/94	Запеканка из творога с молоком сгущ.	130/15	23,2	17,2	29,2	17,4	1,5	0,9	0,9	365,2
629/96	Чай с сахаром лимоном	200/15/5	0,2	-	15,2	16,0	6,0	0,8	22,0	58,9
Пром.	Хлеб витамин\валитек-8\	30	2,3	0,2	14,6	7,0	4,9	0,4	0,2	68,0
	2 рацион									
135/94	Суп картофельный с рыбой	250/20	5,7	4,0	20,5	26,8	34,1	1,8	10,4	141,2
43/03	Суфле «рыбка» с маслом	75/10	10,3	16,0	7,3	48,4	20,8	0,5	0,7	214,2
472/94	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	27,0	20,0	0,7	3,7	164,0
75/94	Икра свекольная	40	1,0	3,0	5,2	45,0	15,0	2,4	17,8	51,6
772/97	Компот	200	0,1	-	26,4	10,0	5,0	0,2	1,8	102,0
Пром	Хлеб витамин\валетек-8\	50	3,8	0,4	24,3	11,7	8,3	0,7	0,3	114,0
			51,0	**50,1**	**182,7**	**331,3**	**130,6**	**8,5**	**58,4**	**13735**
	5 день									
	1 рацион									
413/94	Шницель н\р с маслом	55/5	10,8	22,0	5,7	9,0	13,6	0,7	-	264,0
273/94	Макароны отварные огурец конс.	150/15	5,4	6,2	35,2	14,0	13,1	0,5	-	222,8
638/04	Компот	200	1,2	-	32,6	18,0	4,0	0,2	1,8	130,0
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,2	0,7	17,7	10,5	12,5	1,0	0,5	100,0
	2 рацион									
132/04	Рассольник ленинградский с мясом сметаной	250/10/15	6,9	8,1	20,5	41,8	32,0	0,7	-	184,2
413/04	Сосиска отварная с маслом	1/10	5,7	19,3	0,9	6,0	4,0	0,5	-	199,0
270/94	Горошница	150	24,6	5,9	27,9	33,6	26,9	1,6	1,5	260,0
82/03	Кисель «золотой шар»	200	-	-	24,0	16,1	-	-	-	95,0
Пром.	Хлеб витамин\валитек-8\	50	3,8	0,4	24,3	11,7	8,3	0,7	0,3	114,0
			61,6	**62,6**	**189,1**	**160,7**	**114,4**	**5,9**	**4,1**	**15699**
	6 день									
	1 рацион									
393/97	Колбаса отварная с маслом	85/15	12,8	30,2	0,2	9,0	6,0	0,7	-	320,0
54/04	Рагу овощное	150	3,5	7,7	16,1	57,0	40,5	1,2	12,0	146,0
83/03	Кисель «золотой шар»	200	-	-	24,0	-	-	-	20,1	95,0
Пром	Хлеб витамин\валетек-8\	30	2,3	0,2	14,6	7,0	4,6	0,4	0,2	68,0
	2 рацион									
120/94	Щи из св. капусты с мясом сметаной	250/10/10	5,6	7,4	8,6	65,0	25,0	0,8	20,5	123,7
673/01	Кнели из говядины с маслом	50/5	6,6	10,0	1,7	64,3	3,4	1,0	2,5	123,2
32/07	Рис отварной с овощами	150	3,3	7,7	31,8	22,5	21,0	0,8	0,3	205,7

38,04	Компот	200	1,2	-	31,6	18,0	4,0	0,2	1,8	126
Пром.	Хлеб витамин\валетек-8\	50	3,8	0,4	24,3	11,7	8,3	0,7	0,3	114
			39,1	**63,6**	**152,9**	**254,5**	**112,8**	**5,8**	**57,7**	**132 9**
	7 день									
	1 рацион									
Пром	Молочный продукт»	1/200	2,8	3,2	4,7	120,0	14,0	0,1	1,3	120
257/94	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	2,2	8,5	22,0	40,1	45,9	1,7	1,2	176
78/03	«Лакомка « с творогом	105	10,9	17,8	41,3	59,5	15,8	1,1	-	370
692/04	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	36,0	-	-	0,2	134
Пром.	Хлеб витамин\валетек-8\	50	3,2	0,7	17,7	1,5	12,5	1,0	0,5	100
	2 рацион									
131/94	Суп картофельный с рыбными консервами	250/20	6,4	10,0	20,5	26,5	19,8	0,7	17,1	177,
20/07	Филе рыбы под сырной корочкой	50/50	11,3	9,2	4,4	10,4	10,7	2,6	2,8	143,
470/94	Картофель отварной	150	3,0	6,2	24,3	18,0	33,0	1,2	21,8	167,
629/96	Чай с сахаром с лимоном	200/15/10	0,3	-	15,4	16,0	6,0	0,8	2,2	59,8
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,2	0,7	17,7	1,5	12,5	1,0	0,5	100,
			45,7	**57,9**	**195,5**	**329,5**	**170,2**	**10, 2**	**47,6**	**1546 8**
	8 день									
	1 рацион									
43/03	Суфле «рыбка» с маслом	80/10	11,0	16,6	7,8	51,6	22,2	0,5	0,8	224,
537/97	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	27,0	20,0	0,7	3,7	164,
ТТК	Слойка –язычок	40/3	3,6	1,8	25,8	22,6	6,0	0,4	-	277,
ТТК	Компот	200	0,2	-	28,2	6,1	1,3	0,1	3,7	122,
Пром.	Хлеб витамин\валетек-8\	50	3,8	0,4	24,3	11,7	8,3	0,7	0,3	114,
	2 рацион									
60/04	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,0	7,9	24,7	120,0	14,0	0,2	1,5	141,
297/94	Запеканка творожная со сгущ.мол.	140/20	25,4	18,8	33,7	108,5	1,4	0,9	0,9	405,
642/94	Какао на молоке	200	4,9	5,0	32,5	48,0	13,0	0,6	-	190,
Пром.	Хлеб витамин./валетек-8/	50	3,8	0,4	24,3	11,7	8,3	0,7	0,3	114,
			62,9	**57,7**	**223,2**	**407,2**	**94,5**	**4,8**	**11,2**	**1751 0**
	9 день									
	1 рацион									
742/94	Кнели из куры с маслом	85/5	16,5	11,8	5,7	23,1	13,9	0,7	0,7	195,
482/94	Капуста св. тушеная	150	3,8	6,9	16,1	58,0	20,0	0,8	17,0	141,
82/03	Кисель «Золотой шар»	200	-	-	24,0	-	-	-	30,0	95,0
	Хлеб витамин /Валетек-8/	30	2,3	0,2	14,6	7,1	5,0	0,5	0,2	68,0
	2рацион									
128/94	Рассольник «Домашний» с курой и сметаной	250/10/5	4,1	7,2	12,9	41,8	32,0	0,7	-	113,
434/94	Кура отварная	65	11,1	11,2	-	5,9	32,6	0,6	1,1	145,
519/04	Картофель тушеный в молоке	150	4,1	5,7	24,5	45,0	33,0	1,2	5,9	167,
66/03	Напиток из шиповника	200	0,4	-	23,6	30,0	10,0	2,8	80,0	94,0
Пром.	Хлеб витамин /Валетек-8/	50	3,8	0,4	24,3	11,7	8,3	0,7	0,3	114,
			46,1	**43,4**	**145,7**	**267,6**	**154,8**	**8,0**	**135,2**	**1132 7**

	10 день									
	1рацион									
430/94	Запеканка карт.с мясом и с маслом	180/10	18,1	24,9	29,9	38,4	26,3	1,1	1,7	418,(
17/99	Крендель с\с	50	3,6	8,0	32,6	6,5	-	0,4	-	233,5
630/94	Чай с сахаром с молоком	150/15/50	1,6	1,6	17,1	24,0	12,0	1,6	-	89,4
Пром	Хлеб витамин./Валетек-8/	30	2,3	0,2	14,6	7,0	4,9	0,4	0,2	68,0
	2рацион									
120/94	Щи из св. капусты с мясом сметаной	250/5/10	4,0	7,1	8,6	63,8	24,5	0,8	20,1	114,8
50/03	Котлета «Детская» с маслом	75/5	12,6	10,9	8,7	11,4	19,5	0,8	-	183,(
273/94	Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	14,0	13,0	0,4	-	221,(
638/04	Компот	200	1,2	-	32,6	18,0	4,0	0,2	1,8	130,(
Пром	Хлеб витамин./валетек-8/	50	3,8	0,4	24,3	11,7	8,3	0,7	0,3	114,(
			52,5	**52,7**	**195,1**	**194,8**	**112,5**	**6,4**	**24,1**	**1572 6**
	11день									
	1 рацион									
303/94	Филе горбуши припущенное	85	18,8	9,7	0,9	19,8	20,6	5,1	5,3	173,4
32/07	Рис отварной с кукурузой конс.	150/15	4,4	6,4	41,3	22,5	21,0	0,8	0,3	243,(
638/04	Компот	200	1,2	-	31,6	18,0	4,0	0,2	1,8	126,(
Пром	Хлеб витамин./Валетек-8/	30	2,3	0,2	14,6	7,0	4,9	0,4	0,2	68,0
	2 рацион									
267/	Суп пюре из картофеля с гренками	250/15	5,8	6,3	32,9	60,0	48,3	1,8	12, 0	214,3
413/04	Сосиска отварная с маслом	1/10	5,7	19,3	0,9	6,0	4,0	0,5	-	199,(
482/94	Капуста св. тушеная	150	3,8	6,9	16,1	5,8	20,0	0,8	17, 0	141,(
82/03	Кисель «золотой шар»	200	-	-	24,0	-	-	-	20, 1	95,0
Пром	Хлеб витамин.»валетек-8»	50	3,8	0,4	24,3	11,7	8,3	0,7	0,3	114,(
			45,8	**49,2**	**186,6**	**150,8**	**131,1**	**10, 3**	**57, 0**	**1373,**
	12 день									
	1 рацион									
493/94	Кура отварная	100	15,7	8,9	0,4	9,1	50,1	0,9	1,7	144,(
471/94	Картофель в молоке	150	4,1	5,7	24,5	45,0	33,0	1,2	5,9	167,(
ТТК	Компот	200	0,3	-	26,8	6,1	1,3	0,1	3,7	118,(
Пром.	Хлеб витамин.\валетек-8\	30	2,3	0,2	14,6	7,0	4,9	0,4	0,2	68,0
	2 рацион									
135/94	Суп крестьянский с курой сметаной	250/15/10	7,6	11,5	14,6	27,4	35,3	2,1	11, 7	163,6
64/03	Колбаски «Витаминные» с маслом	85/10	13,4	23,8	2,8	12,4	20,3	2,8	4,6	251,(
355/94	Греча отварная с зел.горош	150/15	5,0	6,8	23,4	12,0	49,0	1,6	-	177,(
642/94	Какао на молоке	200	4,9	5	32,5	48	13	0,6	-	190
Пром.	Хлеб витамин/валетк-8/	50	3,8	0,4	24,3	11,7	8,3	0,7	0,3	114,(
			57,1	**62, 3**	**163, 9**	**178,7**	**215,2**	**10, 4**	**28, 1**	**1387 2**

	13 день									
	1 рацион									
393/97	Колбаса отварная с маслом	75/15	1,4	38,4	0,1	9,0	6,0	0,7	-	294,0
270/94	Горошница с икрой морк.	150/20	24,5	6,5	30,2	33,6	26,9	1,6	1,5	284,6
16/99	Турбинка песочная	75	4,4	15,3	48,8	7,3	-	0,5	-	467,7
638/04	Компот	200	1,2	-	32,6	18,0	4,0	0,2	1,8	130,0
Пром	Хлеб витамин\валетек-8\	50	3,8	0,4	24,3	11,7	8,3	0,7	0,3	113,0
	2 рацион									
110/94	Борщ из св. капусты с мясом сметаной	250/10/15	5,4	8,8	13,3	65,0	30,0	1,3	10,8	155,2
376/94	Поджарка из говядины	40/15	13,8	8,3	3,0	1,6	15,8	1,6	1,7	337,6
32/07	Рис отварной	150	3,8	6,2	38,6	14,0	13,0	0,4	-	228,0
627/94	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	12,0	6,0	0,8	-	58,0
Пром	Хлеб ржаной	50	3,2	0,7	17,7	17,5	12,5	1,0	0,5	100,0
			61,7	**84,6**	**239,9**	**189,7**	**122,5**	**8,8**	**16,6**	**2051,**
	14 день									
	1 рацион									
403/94	Плов из говядины по узбекски	40/150	17,1	17,5	39,7	23,2	63,6	3,1	5,7	362,0
ТТК	Слойка –язычок	40/3	3,6	1,8	25,8	28,3	7,5	0,5	-	277,0
66/03	Напиток из шиповника	200	0,4	-	23,6	30,0	10,0	2,8	80,0	94,0
Пром	Хлеб витамин/валетек-8/	30	2,3	0,2	14,6	7,0	5,0	0,4	0,2	68,0
	2 рацион									
138/94	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250/15	10,9	6,5	22,3	60,0	48,3	1,8	12,0	192,1
393/97	Колбаса отварная с маслом	75/10	10,4	24,4	0,1	9,0	6,0	0,7	-	261,0
470/94	Картофель отварной с огурцом конс.	150/20	3,2	6,2	24,6	18,1	35,8	1,3	2,3	169,4
638/04	Компот	200	1,2	-	31,6	18,0	4,0	0,2	1,8	126,0
Пром	Хлеб витамин\валетек-8\	50	3,8	0,4	24,3	11,7	8,3	0,7	0,3	113,0
			52,9	**57,0**	**206,6**	**205,3**	**188,5**	**11,5**	**102,3**	**1662,**
	15 день:									
	1 рацион									
401/94	Гуляш из говядины	45/50	15,2	4,2	4,1	9,6	10,8	1,0	1,1	111,(
523/97	Каша перловая с зелен горошком	150/15	5,0	6,8	23,4	12,0	49,0	1,6	-	177,(
772/97	Компот	200	0,1	-	26,4	10,0	5,0	0,2	1,8	102,(
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10,6	10,5	12,5	1,0	0,5	60,0
	2 рацион									
138/94	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250/57,8	5,9	22,3	6,0	48,3	1,8	12,0	174,4	
401/94	Шницель н\р из говядины с маслом	60/5	11,7	23,6	6,2	9,8	14,7	0,8	-	285,(
273/94	Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	14,0	13,0	0,4	-	220,:
627/94	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	12,0	6,0	0,8	-	58,0
Пром.	Хлеб витамин\валетек\	30	2,3	0,2	14,6	7,0	4,9	0,4	0,2	68,0
			49,5	**47,3**	**157,9**	**144,9**	**164,2**	**8,0**	**15,6**	**1255 4**