

Примерное меню по ООО "Комбинат школьного питания"
для питания учащихся в общеобразовательных школах

весенне-летний период

01.03.2025

Неделя	Дни недели	Школ.завтрак 80,00+12,60 (с 12 лет) Орск экс.	Выход	Бел	Жир	Угл	Кал
1 неделя	1	Каша молочная "дружба" с маслом сливочным	255	8,47	6,3	47,81	288,61
		Горячий бутерброд с сыром и маслом сливочным	55	5,39	6,69	20,62	164,88
		Яйцо вареное вкрутую	45	5,36	4,5	0,27	63,63
		Чай с лимоном	206	0,24	0	15,19	62,27
		Пирожное	30	1,35	4,8	19,5	126
		Яблоко	110	0,5	0	13,56	55,2
		ИТОГО	701	21,31	22,3	116,95	760,59
	2	Фрукты мытые поштучно	150	0,6	0,6	14,7	66,6
		Запеканка из творога со сгущенным молоком	90	16,06	7,79	20,57	216,83
		Макароны отварные с сыром и маслом	120	6,85	5,5	22,92	168,69
		Чай с сахаром	200	0,09	0,02	12,01	48,61
		Батон нарезной	40	1,67	1,2	20,3	75
		ИТОГО	600	25,3	15,1	90,5	575,7
	3	Икра из кабачков	60	1,14	4,2	4,2	64
		Бройлерный цыпленок тушеный в соусе	125	19,59	22,84	3,26	294,88
		Каша рассыпчатая гречневая	150	8,21	5,36	36,07	225,42
		Чай с лимоном	210	0,27	0,06	15,3	62,8
		Хлеб пшеничный из муки в/с	30	2,28	0,27	14,52	69,6
		Печенье	30	2,1	6	19,2	141
	4	ИТОГО	605	33,59	38,7	92,6	858
		Вареники с картофелем из п/ф с маслом	205	9,34	11,07	55,87	367,85
		Сыр порциями	20	4,6	9	0	72,6
		Чай с сахаром	200	0,09	0,02	12,01	48,61
		Батон нарезной	35	1,5	1,05	17,77	65,6
		Яблоко	125	0,5	0	14,13	57,6
	5	ИТОГО	585	16,03	21,14	99,78	612,26
		Икра морковная	60	1,04	4,3	5,77	65,83
		Котлеты мясо-картофельные "по-хлыновски"	60	9,52	15,86	3,76	194,9
		Соус томатный	30	0,21	1,2	1,47	17,36
		Макароны отварные	160	7,45	4,17	34,99	200,30
		Чай с замороженными ягодами и сахаром	200	0,28	0,09	10,7	44,68
		Хлеб пшеничный из муки в/с	40	3,04	0,36	19,36	92,8
2 неделя	1	Пирожное	30	1,35	4,8	19,5	126
		ИТОГО	580	22,89	30,8	95,55	741,87
	2	Каша молочная пшенная вязкая с маслом сливочным	255	9,68	8,09	42,81	282,82
		Блинчики	64	2,25	3,84	15,69	108,21
		Яйцо вареное вкрутую	45	5,36	4,5	0,27	63,63
		Чай с лимоном	205	0,23	0,05	15,17	62,04
		Батон нарезной	40	1,67	1,2	20,3	75
		Фрукты мытые поштучно	140	0,56	0,56	13,72	62,16
		ИТОГО	749	19,75	18,24	107,96	653,86
	3	Пельмени с курицей	200	20,44	10,13	43,52	349,6
		Масло сливочное на полив	2	0,02	1,3	0,02	11,64
		Чай с сахаром	200	0,09	0,02	12,01	48,61
		Хлеб пшеничный из муки в/с	30	2,28	0,27	14,52	69,6
		Фрукты мытые поштучно	110	0,44	0,44	10,78	48,84
		Пирожное	30	1,35	4,8	19,5	126
		ИТОГО	572	24,62	17,0	100,4	654
	4	Фрукты мытые поштучно	125	0,5	0	14,13	57,6
		Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят	60	10,49	5,52	10,1	130,55
		Каша рассыпчатая гречневая	130	6,93	4,71	36,88	208
		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,4	92
		Хлеб пшеничный из муки в/с	50	1,43	0,29	29,14	131,43
		Печенье	22	1,54	4,4	14,1	103,4
		ИТОГО	587	21,89	15,12	124,75	722,98
	5	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	255	6,06	6,3	38,07	233,14
		Блинчики	64	2,25	3,84	15,69	108,21
		Чай с лимоном	210	0,27	0,06	15,3	62,8
		Батон нарезной	40	1,67	1,2	20,3	75
		Фрукты мытые поштучно	160	0,64	0,64	15,68	71
		Пирожное	30	1,35	4,8	19,5	126
		ИТОГО	759	12,24	16,8	124,54	676,15
	5	Гуляш	80	9,37	16,06	3,82	211,4
		Макароны отварные	180	8,15	4,69	39,37	225,34
		Чай с замороженными ягодами и сахаром	200	0,28	0,09	10,7	44,68
		Хлеб пшеничный из муки в/с	35	2,66	0,32	16,94	81,2
		Фрукты мытые поштучно	150	0,6	0,6	14,7	66,6
		ИТОГО	645	21,06	21,76	85,53	629,2
		Итого за 10 дней	6383	219	217	1038	6885
		среднее в день	638,3	21,8649	21,6966	103,84629	688,465
		Суточная норма по СанПиНу		90,00	92,00	383,00	2720,00
		% от суточной нормы		24%	24%	27%	25%

Примерное меню по ООО "Комбинат школьного питания"
для питания учащихся в общеобразовательных школах
весенне-летний период

01.03.2025

Неделя	Дни недели	Школ.завтрак 71,47 (7-11 лет) Орск экс.	Выход	Бел	Жир	Угл	Кал
1 неделя	1	Каша молочная "дружба" с маслом сливочным	205	6,78	6,28	38,28	236,79
		Горячий бутерброд с сыром и маслом сливочным	65	6,87	10,21	20,2	201,83
		Яйцо вареное вкрутую	45	5,36	4,5	0,27	63,63
		Чай с лимоном	208	0,28	0	15,3	58,68
		ИТОГО	523	19,29	20,99	74,05	560,93
	2	Запеканка из творога со сгущенным молоком	70	12,6	5,95	15,49	166,07
		Макароны отварные с сыром и маслом	100	5,65	4,37	19,1	138,49
		Чай с сахаром	200	0,09	0,02	15,03	57,19
		Хлеб пшеничный из муки в/с	30	2,28	0,27	14,52	69,6
		Фрукты мытые поштучно	100	0,4	0,4	9,8	44,4
		ИТОГО	500	21,0	11,01	73,94	475,75
	3	Бройлерный цыпленок тушеный в соусе	125	19,59	22,84	3,26	294,88
		Каша рассыпчатая гречневая	150	8,21	5,36	36,07	225,42
		Чай с лимоном	210	0,27	0,06	15,3	62,8
		Хлеб пшеничный из муки в/с	30	2,28	0,27	14,52	69,6
		ИТОГО	515	30,35	28,53	69,15	652,70
	4	Вареники с картофелем из п/ф с маслом	164	7,46	8,13	44,68	287,67
		Сыр порциями	10	2,63	2,66	0	34,46
		Чай с сахаром	200	0,09	0,02	12,01	48,61
		Батон нарезной	32	2,46	0,26	16,06	77,7
		Яблоко	120	0,5	0	13,56	55,2
		ИТОГО	526	13,14	11,07	86,31	503,64
	5	Котлеты мясо-картофельные "по-хлыновски"	50	7,65	11,31	4,06	146,31
		Соус томатный	30	0,21	1,2	1,47	17,36
		Макароны отварные	150	7,1	3,91	32,81	187,78
		Чай с замороженными ягодами и сахаром	200	0,28	0,09	10,7	44,68
		Хлеб пшеничный из муки в/с	40	3,04	0,36	19,36	92,8
2 неделя	1	Пирожное	30	1,35	4,8	19,5	126
		ИТОГО	500	19,63	21,67	87,90	614,93
	2	Каша молочная пшенная вязкая с маслом сливочным	205	7,74	7,1	34,25	231,87
		Яйцо вареное вкрутую	45	5,36	4,5	0,27	63,63
		Чай с лимоном	210	0,27	0,06	15,3	62,8
		Батон нарезной	30	1,25	0,9	15,23	56,25
		Печенье	11	0,88	2,42	7,5	59,4
	3	Яблоко	125	0,5	0	14,13	57,6
		ИТОГО	626	16,00	15,0	86,68	531,55
	4	Пельмени с курицей	150	15,2	7,6	33,12	262,2
		Масло сливочное на полив	2	0,02	1,3	0,02	11,64
		Чай с сахаром	200	0,09	0,02	12,01	48,61
		Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,9	0,23	12,1	58
		Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	5	Вафли	24	1,2	5,52	16,08	120
		ИТОГО	501	18,8	15,1	83,13	544,9
	6	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят	60	10,49	5,52	10,1	130,55
		Каша рассыпчатая гречневая	130	6,93	4,71	36,88	208
		Чай с лимоном	205	0,23	0,05	10,18	42,08
		Хлеб пшеничный из муки в/с	30	2,28	0,27	14,52	69,6
		Печенье	11	0,88	2,42	7,5	59,4
	7	Фрукты мытые поштучно	125	0,5	0	14,13	57,6
		ИТОГО	561	21,31	12,97	93,31	567
	8	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	205	4,85	5,68	30,49	192,41
		Блинчики	64	2,25	3,84	15,69	108,21
		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,4	92
		Батон нарезной	40	1,67	1,2	20,3	75
		Пирожное	30	1,35	4,8	19,5	126
	9	ИТОГО	539	11,12	15,72	106,38	593,62
		Яблоко	135	0,62	0	9,94	59,4
		Гуляш	50	6,09	14,7	1,9	161,12
		Макароны отварные	150	7,1	3,91	32,81	187,78
		Чай с замороженными ягодами и сахаром	200	0,28	0,09	10,7	44,68
	10	Хлеб пшеничный из муки в/с	30	2,28	0,27	14,52	69,6
		Печенье	11	0,88	2,42	7,7	59,4
		ИТОГО	576	17,25	21	77,57	582,0
	Итого за 10 дней	Итого за 10 дней	5367	188	173	838	5627
		среднее в день	536,7	18,792	17,34	83,842	562,718
		Суточная норма по СанПиНу		77	79	335	2350
		% от суточной нормы		24%	22%	25%	24%

Примерное меню по ООО "Комбинат школьного питания"
для питания учащихся в общеобразовательных школах

весенне-летний период

01.03.2025

Недели	Дни недели	Шкоп.обед 115+12,60 (с 12 лет) Орск при 1 раз. питании экс	Выход	Бел	Жир	Угл	Кал
1 неделя	1	Фрукты мытые поштучно	120	0,48	0,48	11,76	53,28
		Щи из свежей капусты и картофеля	250	1,79	4,60	8,53	82,06
		Котлеты мясо-картофельные "по-хлыновски"	90	13,34	19,70	9,30	272,90
		Макароны отварные	150	7,10	3,91	32,81	187,78
		Компот из свежих замороженных ягод	200	0,20	0,09	17,73	72,57
		Хлеб пшеничный из муки в/с	30	2,28	0,27	14,52	69,60
		Хлеб ржано-пшеничный 1с	30	1,98	0,33	12,30	60,00
		ИТОГО	870	27,17	29,38	106,95	798,19
	2	Суп-лапша домашняя "Бабушкин"	250	4,77	5,75	13,18	122,97
		Бройлерный цыпленок запеченный с сухарях	100	20,70	19,41	3,66	269,84
		Рис с овощами	180	3,54	4,29	31,43	178,47
		Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,90
		Хлеб пшеничный из муки в/с	35	2,66	0,32	16,94	81,20
		Хлеб ржано-пшеничный 1с	30	1,98	0,33	12,30	60,00
		Вафли	25,0	1,35	6,30	13,50	117,00
		ИТОГО	800	35,90	36,58	109,19	907,38
	3	Фрукты мытые поштучно	100	0,40	0,40	9,80	44,40
		Рассольник "Ленинградский"	250	2,17	4,78	15,40	112,84
		Запеканка картофельная с мясом и маслом	200	12,34	17,67	34,05	347,17
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0,00	20,72	84,38
		Хлеб пшеничный из муки в/с	40	3,04	0,36	19,36	92,80
		Хлеб ржано-пшеничный 1с	30	1,98	0,33	12,30	60,00
		Пирожное	30	1,35	4,80	19,50	126,00
		ИТОГО	850	21,66	28,34	131,13	867,59
	4	Фрукты мытые поштучно	120	0,48	0,48	11,76	53,28
		Суп картофельный с бобовыми и с гречками	270	11,40	3,78	44,80	258,37
		Плов	225	15,60	24,97	44,16	461,98
		Компот из свежих плодов	200	0,10	0,10	16,86	69,33
		Хлеб пшеничный из муки в/с	30	2,28	0,27	14,52	69,60
		Хлеб ржано-пшеничный 1с	30	1,98	0,33	12,30	60,00
		Вафли	25	1,60	7,77	14,38	125,00
		ИТОГО	900	33,44	37,70	158,78	1097,56
	5	Икра из кабачков	70	0,70	4,55	3,29	68,00
		Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	4,91	12,74	102,50
		Гуляш	100	15,55	13,13	3,78	191,33
		Каша рассыпчатая гречневая	150	8,21	5,36	36,07	225,42
		Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,40	92,00
		Хлеб пшеничный из муки в/с	30	2,28	0,27	14,52	69,60
		Хлеб ржано-пшеничный 1с	30	1,98	0,33	12,30	60,00
		Печенье	30	2,10	6,00	19,20	141,00
2 неделя	1	ИТОГО	860	33,64	34,75	122,30	949,85
	1	Фрукты мытые поштучно	150	0,60	0,60	14,70	66,60
		Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	270	7,30	5,73	19,03	156,06
		Тефтели с соусом	100	8,92	14,52	11,94	217,40
		Макароны отварные	180	8,15	4,69	39,37	225,34
		Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,40	92,00
		Хлеб пшеничный из муки в/с	40	3,04	0,36	19,36	92,80
		Хлеб ржано-пшеничный 1с	30	1,98	0,33	12,30	60,00
	2	ИТОГО	970	30,99	26,43	137,10	910,20
		Фрукты мытые поштучно	100	0,40	0,40	9,80	44,40
		Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной	260	2,03	5,92	8,86	96,23
		Запеканка картофельная с мясом и маслом	200	12,34	17,67	34,05	347,17
		Напиток лимонный	200	0,14	0,02	20,44	82,48
		Хлеб пшеничный из муки в/с	40	3,04	0,36	19,36	92,80
		Хлеб ржано-пшеничный 1с	40	2,64	0,44	16,40	80,00
		Печенье	20	1,40	4,00	12,80	94,00
	3	ИТОГО	860	21,99	28,81	121,71	837,08
		Икра из кабачков	70	0,70	4,55	3,29	68,00
		Борщ "Сибирский" с фрикадельками	265	6,28	6,01	15,17	140,58
		Пельмени отварные с мясом и маслом сливочным	185	22,74	21,00	40,48	449,00
		Чай с сахаром	200	0,09	0,02	12,01	48,61
		Хлеб пшеничный из муки в/с	40	3,04	0,36	19,36	92,80
		Хлеб ржано-пшеничный 1с	40	2,64	0,44	16,40	80,00
		ИТОГО	800	35,49	32,38	106,71	878,99
	4	Фрукты мытые поштучно	130	0,52	0,52	12,74	57,72
		Суп картофельный с бобовыми и с гречками	270	11,40	3,78	44,80	258,37
		Бройлерный цыпленок тушеный в соусе	128	20,33	23,44	3,28	303,19
		Каша рассыпчатая гречневая	150	8,21	5,36	36,07	225,42
		Чай с лимоном	210	0,27	0,06	15,30	62,80
		Хлеб пшеничный из муки в/с	30	2,28	0,27	14,52	69,60
		Хлеб ржано-пшеничный 1с	20	1,32	0,22	8,20	40,00
		Пирожное	30	1,35	4,80	19,50	126,00
	5	ИТОГО	968	45,68	38,45	154,41	1143,10
		Рассольник "Ленинградский"	250	2,17	4,78	15,40	112,84
		Плов	220	14,48	23,04	43,99	439,57
		Компот из свежих замороженных ягод	200	0,20	0,09	17,73	72,57
		Хлеб ржано-пшеничный 1с	30	1,98	0,33	12,30	60,00
		Хлеб пшеничный из муки в/с	30	2,28	0,27	14,52	69,60
		Вафли	22,5	1,35	6,30	13,50	117,00
		Яблоко	125	0,60	0,00	14,13	57,60
		ИТОГО	878	22,96	34,81	131,57	929,18
		Итого за 10 дней	8756	308,92	327,63	1279,85	9319,12
		среднее в день	875,55	30,89	32,76	127,99	931,91
		Суточная норма по СанПиНу		90,00	92,00	383,00	2720,00
		% от суточной нормы		34%	36%	33%	34%

Примерное меню по ООО "Комбинат школьного питания"
для питания учащихся в общеобразовательных школах 01.03.2025
весенне-летний период

недели	Дни		Выход	Бел	Жир	Угл	Кал
1 неделя	1	Школ.завтрак 68,52 ОВЗ Орск					
		Каша молочная "дружба" с маслом сливочным	205	6,78	6,28	38,28	236,79
		Горячий бутерброд с сыром и маслом сливочным	55	6,1	10,13	15,18	177,5
		Яйцо вареное вкрутую	45	5,36	4,5	0,27	63,63
		Чай с сахаром	200	0,09	0,02	12,01	48,61
		ИТОГО					
		Школ.завтрак ОВЗ (второй) 13,3					
		Сок фруктовый	190	0,95	0	22,23	89,3
		ИТОГО					
		итого	695,00	19,28	20,93	87,97	615,83
	2	Школ.завтрак 68,52 ОВЗ Орск					
		Запеканка из творога со сгущенным молоком	70	12,6	5,95	15,49	166,07
		Макароны отварные с сыром и маслом	100	5,65	4,37	19,1	138,49
		Чай с сахаром	200	0,09	0,02	15,03	57,19
		Хлеб пшеничный из муки в/с	30	2,28	0,27	14,52	69,6
		Фрукты мытые поштучно	100	0,4	0,4	9,8	44,4
		ИТОГО					
		Школ.завтрак ОВЗ (второй) 13,3					
		Сок фруктовый	190	0,95	0	22,23	89,3
		ИТОГО					
		итого	690,00	21,97	11,01	96,17	565,05
	3	Школ.завтрак 68,52 ОВЗ Орск					
		Бройлерный цыпленок тушеный в соусе	125	19,59	22,84	3,26	294,88
		Каша рассыпчатая гречневая	130	6,93	4,71	36,88	208
		Чай с лимоном	205	0,23	0,05	15,17	62,04
		Хлеб пшеничный из муки в/с	30	2,28	0,27	14,52	69,6
		ИТОГО					
		Школ.завтрак ОВЗ (второй) 13,3					
		Сок фруктовый	190	0,95	0	22,23	89,3
		ИТОГО					
		итого	680,00	29,98	27,87	92,06	723,82
	4	Школ.завтрак 68,52 ОВЗ Орск					
		Вареники с картофелем из п/ф с маслом	153	6,39	6,0	46,24	267,33
		Сыр порциями	10	2,63	2,66	0	34,46
		Чай с сахаром	200	0,09	0,02	12,01	48,61
		Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	79,5
		Яблоко	120	0,5	0	13,56	55,2
		ИТОГО					
		Школ.завтрак ОВЗ (второй) 13,3					
		Сок фруктовый	190	0,95	0	22,23	89,3
		ИТОГО					
		итого	703,00	12,81	9,55	109,46	574,40
	5	Школ.завтрак 68,52 ОВЗ Орск					
		Котлеты мясо-картофельные "по-хлыновски"	50	7,65	11,31	4,06	146,31
		Соус томатный	30	0,21	1,2	1,47	17,36
		Макароны отварные	150	7,1	3,91	32,81	187,78
		Чай с замороженными ягодами и сахаром	200	0,28	0,09	10,7	44,68
		Хлеб пшеничный из муки в/с	40	3,04	0,36	19,36	92,8
		Вафли	36	2,3	11,2	20,74	189,7
		ИТОГО					
		Школ.завтрак ОВЗ (второй) 13,3					
		Сок фруктовый	190	0,95	0	22,23	89,3
		ИТОГО					
		итого	696,00	21,53	28,07	111,37	767,93
2 неделя	1	Школ.завтрак 68,52 ОВЗ Орск					
		Каша молочная пшеничная вязкая с маслом сливочным	205	7,74	7,1	34,25	231,87
		Яйцо вареное вкрутую	45	5,36	4,5	0,27	63,63
		Чай с лимоном	205	0,23	0,05	15,17	62,04
		Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	79,5
		Печенье	12	0,96	2,64	8,4	64,8
		Яблоко	130	0,5	0	14,3	59,8
		ИТОГО					
		Школ.завтрак ОВЗ (второй) 13,3					
		Сок фруктовый	190	0,95	0	22,23	89,3
		ИТОГО					
		итого	817,00	17,99	15,16	110,04	650,94
	2	Школ.завтрак 68,52 ОВЗ Орск					
		Пельмени с курицей	150	15,2	7,6	33,12	262,2
		Масло сливочное на полив	2	0,02	1,3	0,02	11,64
		Чай с сахаром	200	0,09	0,02	12,01	48,61
		Хлеб пшеничный из муки в/с	40	3,04	0,36	19,36	92,8
		Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
		Печенье	10	0,7	2	6,4	47
		ИТОГО					
		Школ.завтрак ОВЗ (второй) 13,3					
		Сок фруктовый	190	0,95	0	22,23	89,3
		ИТОГО					
		итого	692,00	20,40	11,68	102,94	595,95
	3	Школ.завтрак 68,52 ОВЗ Орск					
		Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят	60	10,49	5,52	10,1	130,55
		Каша рассыпчатая гречневая	130	6,93	4,71	36,88	208
		Чай с лимоном	205	0,23	0,05	10,18	42,08
		Хлеб пшеничный из муки в/с	30	2,28	0,27	14,52	69,6
		Печенье	11	0,88	2,42	7,5	59,4
		Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
		ИТОГО					
		Школ.завтрак ОВЗ (второй) 13,3					
		Сок фруктовый	190	0,95	0	22,23	89,3
		ИТОГО					
		итого	626,00	21,76	12,97	101,41	598,93
	4	Школ.завтрак 68,52 ОВЗ Орск					
		Каша молочная рисовая с маслом сливочным	205	4,85	5,68	30,49	192,41
		Сыр порциями	10	2,63	2,66	0	34,46
		Блинчики	64	2,25	3,84	15,69	108,21
		Чай с сахаром	200	0,09	0,02	12,01	48,61
		Батон нарезной	40	1,67	1,2	20,3	75
		Пирожное	30	1,35	4,8	19,5	126
		ИТОГО					
		Школ.завтрак ОВЗ (второй) 13,3					
		Сок фруктовый	190	0,95	0	22,23	89,3
		ИТОГО					
		итого	739,00	13,79	18,20	120,22	673,99
	5	Школ.завтрак 68,52 ОВЗ Орск					
		Яблоко	135	0,62	0	9,94	59,4
		Гуляш	50	6,09	14,7	1,9	161,12
		Макароны отварные	150	7,1	3,91	32,81	187,78
		Чай с замороженными ягодами и сахаром	200	0,28	0,09	10,7	44,68
		Хлеб пшеничный из муки в/с	20	1,52	0,18	9,68	46,4
		ИТОГО					
		Школ.завтрак ОВЗ (второй) 13,3					
		Сок фруктовый	190	0,95	0	22,23	89,3
		ИТОГО					
		итого	745,00	16,56	18,88	87,26	588,68