

МУП «База общепита»

г.Павлово

Примерное меню

Для учащихся общеобразовательных школ
на 2020 -2021 учебный год.

Завтраки 7-10 лет

	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
День первый (Понедельник)					
Сосиска «Кроха»	33	3,6	8,3	0,01	126,3
Каша гречневая расып.с м/с	100/5	6,3	5,3	33,0	158,0
доп. овощ. гарнир	50	3,77	0	11,16	16,47
Сок	200	1	0	23,4	94,0
Батон	50	3,7	1,5	25,7	125,0
<u>Итого:</u>		18,37	15,1	93,27	519,77

День второй (Вторник)

Сыр порц.	15	3,2	4,56	0,56	57,82
Фрукты свежие	270	1,35	0	30,2	129,6
Каша молочная с м/с	200/5	5,19	7,6	34,19	167,97
Какао с молоком	200	4,67	4,35	17,47	122,43
Булочка «Витаминная»	40	7,75	4,9	46,42	265,6
<u>Итого :</u>		22,16	21,41	128,84	743,42

День третий (Среда)

Свекла вареная	100	1,92	0	13,4	62,46
Биточки рыбные с м/с	80/5	8,7	12,52	18,06	237,26
Картофельное пюре	200	5,66	6,08	47,05	246,7
Компот из сух/фруктов	200	0,56	0	14,1	11,38
Батон	60	4,4	1,8	30,8	150,0
<u>Итого :</u>		21,24	20,4	123,41	707,8

День четвертый (Четверг)

Овощи свежие	50	0,3	0	1,1	7,0
Шницель из говяд. с м/с	100/5	24,91	21,9	19,6	376,8
Капуста тушеная	200	6,78	5,83	29,76	172,67
Компот из св.ягод	200	0,09	0	20,74	78,55
Батон	50	3,7	1,5	25,7	125,0
<u>Итого:</u>		35,78	29,23	96,9	760,02

День пятый (Пятница)

Кондит. изделия	25	2,9	2,9	30,05	153,6
Омлет с гренками	150	8,57	12,93	31,53	256,46
Кисло-молочная продук.	200	7,0	7,0	8,2	127,4
<u>Итого:</u>		18,47	22,83	69,78	537,46

День шестой (Понедельник)

Сыр	15	3,2	4,56	0,56	57,82
Каша молочная с м/с	200/5	5,19	7,61	34,19	167,97
Молоко	200	6	6,4	9,4	122,0
Булочка «Витаминная»	40	7,75	4,9	46,42	265,6
<u>Итого:</u>		22,14	23,47	90,57	613,39

День седьмой (Вторник)

Овощи свежие	50	0,3	0	1,1	7,0
Шницель рыб. с м/с	80/5	8,73	16,62	18,06	274,66
Картофельное пюре	200	5,66	6,08	47,05	246,4
Сок	200	1	0	23,4	94,0
Батон	50	3,7	1,5	25,7	125,0
<u>Итого :</u>		19,39	24,2	115,31	747,06

День восьмой (Среда)

Фрукты свежие	270	1,35	0	30,2	129,6
Котлета из говядины	100	24,88	17,8	19,6	339,4
Макароны отв.с овощ. с м/с	150/5	7,15	7,56	46,84	203,42
Кисло-молочная прод.	200	7,0	7,0	8,2	127,4
Батон	50	3,7	1,5	25,7	125,0
<u>Итого:</u>		44,08	33,86	130,54	924,82

День девятый (Четверг)

Запеканка творожная со сгущен.молоком с изюмом	150/30	26,65	34,53	57,09	513,62
Чай с/сахаром	200	0,2	0	15,05	57,18
Батон	50	3,7	1,5	25,7	125,0
<u>Итого:</u>		30,55	36,03	97,84	695,8

День десятый (Пятница)

Свекла вареная	100	1,92	0	13,2	62,46
Жаркое по домашнему	150	25,04	15,23	24,77	335,27
или					
Тефтели из гов.в соусе	100/50	22,89	18,76	24,16	340,53
Картофельное пюре	200	5,66	6,08	47,05	246,84
Витаминиз.напиток	200	0	0	19,1	76,4
Батон	50	3,7	1,5	25,7	125,0
<u>Итого:</u>		34,17	26,34	129,21	851,23

День третий (Среда)

Свекла вареная	100	1,92	0	13,2	62,46
Биточки рыбные с м/с	80/5	8,7	12,52	18,08	237,26
Картофельное пюре	200	5,66	6,08	47,05	246,7
Компот из сухофруктов	200	0,56	0	14,1	11,38
Батон	50	3,7	1,5	30,8	150,0
<u>Итого:</u>		21,24	20,4	123,41	707,8

МУП «База общепита»

г.Павлово

Примерное меню

Для учащихся общеобразовательных школ
на 2020-2021 учебный год.

Завтраки 11-18 лет

Выход Белки Жиры Углеводы Калор.
(граммы)

День первый (Понедельник)

Сосиска «Кроха»	33	3,6	8,3	0,01	88,9
Каша гречнев. расып.	150	9	1,8	49,5	237,0
доп.овощной гарнир	50	3,77	0	11,16	16,47
Сок	200	1	0	23,4	94,0
Батон	80	5,9	2,4	41,1	200,0
Итого :		23,27	12,5	125,17	636,37

День второй (Вторник)

Сыр порц.	15	3,2	4,56	0,56	57,82
Фрукты свежие	270	1,35	0	30,2	129,6
Каша молочная	200/5	8,96	10,8	37,0	263,3
Какао с молоком	200	4,67	4,35	17,47	122,43
Булочка «Витаминная»	40	7,75	4,9	46,42	235,6
Итого :		25,93	24,51	131,65	838,75

День третий (Среда)

Свекла вареная	100	1,92	0	13,4	62,46
Биточки рыбные с м/с	100 /5	10,92	20,78	22,58	343,29
Картофельное пюре	200	5,66	6,08	47,05	246,7
Сок	200	1,0	0	23,4	94,0
Батон	80	5,9	2,4	41,1	200,0
Итого :		25,4	29,26	147,53	946,45

День четвертый (Четверг)

Овощи свежие	100	0,6	0	2,2	14,0
Шницель из говяд.с м/с	100/5	24,88	17,8	19,64	339,35
Капуста тушеная	200	6,78	5,83	29,76	172,67
Компот из.св.ягод	200	0,09	0	20,74	78,55
Батон	80	5,9	2,4	41,1	200,0
<u>Итого :</u>		38,25	26,03	113,44	804,57

День пятый (Пятница)

Кондит. изделия	30	3,48	3,42	36,06	184,32
Омлет с гренками	200	14,43	21,34	42,04	378,4
Кисло-молочная продук.	200	7,0	7,0	8,2	127,4
<u>Итого:</u>		24,91	31,76	86,3	690,12

День шестой (Суббота)

Плов из говяд.с м/с	200/5	33,9	22,8	38,96	487,9
Компот из сух./фруктов	200	0,76	0	35,22	140,4
Батон	80	5,9	2,4	41,1	200,0
<u>Итого:</u>		40,56	25,2	115,28	828,3

День седьмой (Понедельник)

Сыр порц.	15	3,2	4,56	0,56	57,82
Каша молочная с м/с	200/5	10,0	12,45	33,27	276,16
Молоко витаминиз.	200	6,0	6,4	9,4	122,0
Булочка «Витаминная»	40	7,75	4,9	46,42	265,6
<u>Итого:</u>		26,95	28,31	89,65	721,58

День восьмой (Вторник)

Овощи свежие	100	0,6	0	2,2	14,0
Шницель рыбный см/с	100/5	10,92	20,78	22,58	343,3
Картофельное пюре	200	5,66	6,08	47,05	246,84
Сок	200	1	0	23,4	94,0
Батон	80	5,9	2,4	41,1	200,0
<u>Итого:</u>		24,08	29,26	136,33	898,14

День девятый (Среда)

Фрукты свежие	270	1,35	0	30,2	129,6
Сосиска «Кроха»	33	3,0	8,3	0,01	88,9
Макароны отварн.с овощ.	200	10,5	9,59	68,51	280,9
Кисло-молочная прод.	200	7,0	7,0	8,2	127,4
Батон	80	5,9	2,4	41,1	200,0
<u>Итого:</u>		28,35	27,29	148,02	826,8

День десятый (Четверг)

Запеканка твор. с изюмом,со сгущ. молоком	220/30	32,72	42,42	32,65	507,34
Чай с/сахаром	200	0,2	0	15,05	57,18
Батон	80	5,9	2,4	41,1	200,0
<u>Итого :</u>		38,82	44,82	88,8	764,52

День одиннадцатый (Пятница)

Свекла вареная	100	1,92	0	13,4	62,46
Жаркое по домашнему	250/5	41,8	29,0	41,33	591,8
или					
Тефтели из говяд.,в соусе	100/50	22,89	18,76	24,16	340,53
Картофельное пюре	200	5,66	6,08	47,05	246,84
Витаминиз.напиток	200	0	0	19,1	76,4
Батон	80	5,9	2,4	41,1	200,0
<u>Итого:</u>		49,62	31,4	114,93	930,66

День двенадцатый (Суббота)

Котлета из говяд.с м/с	100/5	24,87	17,8	19,62	339,34
Рагу из овощей	200	8,14	11,01	51,32	243,02
Компот из с/фр	200	0,76	0	35,22	140,4
Батон	80	5,9	2,4	41,1	200,0
<u>Итого:</u>		39,67	31,21	147,26	922,76

Примерное меню

Для учащихся общеобразовательных школ на
2020 -2021 учебный год.

ГПД

Обеды

	<u>Выход</u>	<u>Белки</u>	<u>Жиры</u>	<u>Углеводы</u>	<u>Калор.</u>
--	--------------	--------------	-------------	-----------------	---------------

День первый (понедельник)

Обед:

Суп карт. с горохом с фрикадельками	17.5/250	13,63	7,24	34,84	215,27
Ленивые голубцы с м/с	200/10	26,68	18,4	21,69	353,24
Сок натуральный	200	1	0	32,7	147,0
Хлеб пшен., рж.	80	12	3,2	41,06	233,3

Итого :

	53,31	28,84	130,29	948,81
--	-------	-------	--------	--------

День второй (вторник)

Обед:

Щи из св. кап-ты	250	1,8	3,0	28,32	70,83
Сосиска отварная	33	3,6	8,3	0,01	88,9
Макарон. издел.отв. с м/с	150/5	0,89	7,98	5,67	92,07
Какао с молоком	200	4,67	4,35	17,47	122,43
Фрукты свежие	270	1,35	0	30,2	129,6
Хлеб пшен., рж.	80	12	3,2	41,06	233,3

Итого :

	24,31	26,83	122,73	737,13
--	-------	-------	--------	--------

День третий (среда)

Обед:

Суп овощной	250	3,07	2,17	23,4	85,32
Сырники со сгущ. молок.	100/40	20,09	28,29	33,34	401,66
Чай с молоком	200	5,9	3,0	15,1	105,5
Хлеб пшен.,рж.	80	12	3,2	41,06	233,3
<u>Итого :</u>		41,06	36,66	112,9	825,78

День четвертый (четверг)

Обед:

Борщ из св.капусты	250	1,25	6,8	5,5	86,8
Рыба туш.с овощами	100/50	19,05	26,89	27,93	424,34
Рис отварной с /м.	150/5	10,93	7,1	82,8	463,4
Компот из сух/фрук.	200	0,76	0	35,22	140,04
Хлеб пшен.рж.	80	12	3,2	41,06	233,3
<u>Итого:</u>		43,99	43,99	192,51	1347,88

День пятый (пятница)

Обед:

Суп крестьянский с крупой	250	4,07	3,89	24,95	108,93
Омлет натурал.,с сыром	150	18,9	30,33	2,94	303,83
Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116,0
Хлеб пшен.,ржан.	80	12	3,2	41,06	233,3
<u>Итого :</u>		40,57	43,82	78,35	762,06

День шестой (понедельник)

Обед:

Суп картоф. с макар.издел., с фрикадел.	17,5 /250	10,35	6,2	36,5	199,84
Гуляш из говядины	50/50	23,13	15,27	4,97	255,5
Капуста тушеная с/м.	200/5	6,78	5,83	24,13	151,58
Компот из сух/фрукт.	200	0,76	0	35,22	140,4
Хлеб пшен.,ржан.	80	12	3,2	41,06	233,3
<u>Итого :</u>		53,02	30,5	141,88	980,62

День седьмой (вторник)

Обед:

Щи из св. кап-ты, с фрикад.	17,5/250	8,02	6,54	17,76	123,64
Сырники со сгущ. молоком	100/40	20,09	28,29	33,34	401,66
Молоко	200	6	6,4	9,4	116,0
Хлеб пшен., ржан.	80	12	3,2	41,06	233,3
<u>Итого :</u>		46,11	44,43	101,56	874,6

День восьмой (среда)

Обед:

Рассольник «Ленинградский»	250	7,12	7,07	33,78	204,75
Ленивые голубцы с м/с	200/10	26,68	18,4	21,69	353,24
Компот из сух/фрукт.	200	0,76	0	35,22	140,4
Фрукты свежие	270	1,35	0	30,2	129,6
Хлеб пшен., ржан.	80	12	3,2	41,06	233,3
<u>Итого :</u>		47,91	28,67	161,95	1061,29

День девятый (четверг)

Обед:

Суп карт.с рыбой	25/250	15,7	7,29	15,75	100,81
Колбаса отварная	35	4,8	8	0,04	91
Каша гречневая с м/с	150/5	9,03	5,9	49,5	274,4
Сок натуральный	200	1,0	0	32,7	147,0
Кондит.изделия	35	4,5	4,1	46,69	238,9
Хлеб пшен.,ржан.	80	12	3,2	41,06	233,3
<u>Итого :</u>		47,03	28,49	185,74	1085,41

День десятый (пятница)

Обед:

Борщ из св.капусты	250	1,25	6,8	5,5	86,8
Жаркое по домашнему	250/5	41,8	29,0	41,33	591,8
или					
Тефтели из говяд.,в соусе	100/50	22,89	18,76	24,16	340,53
Картофельное пюре	200	5,66	6,08	47,05	246,84
Витаминизир.напиток	200	0	0	19,98	74,8
Хлеб пшен.,ржан.	80	12	3,2	41,06	233,3
Фрукты свежие	270	1,35	0	30,2	129,6
<u>Итого:</u>		56,4	39	138,07	1116,3

МУП «База общепита»

г.Павлово

Примерное меню

Для учащихся коррекционных классов
на 2020 -2021 учебный год.

Выход Белки Жиры Углев. Калор.

Граммы

День первый (Понедельник)Завтрак:

Каша рисовая молочная	200/5	5,19	7,61	34,19	167,97
Батон	80	5,9	2,4	41,1	200,0
Сок	200	1,0	0	23,4	94

Обед:

Суп гороховый с фрикадел.	17,5/250	13,63	7,24	34,84	215,27
Сосиска отварная	60	6,6	15	0,01	161,5
Каша гречневая расып.с м/с	150 /5	9,03	5,9	49,5	274,4
Доп.овощной гарнир	50	3,77	0	11,16	16,47
Витаминизир.напиток	200	0	0	19,1	76,4
Хлеб пшен.,ржан.	100	15,0	4,0	51,3	291,7

Полдник:

Сок	200	1,0	0	23,4	94,0
<u>Итого:</u>		61,12	42,15	285,3	1591,04

День второй (вторник)Завтрак:

Каша пшенная молочная	200/5	8,25	12,0	35,51	268,93
Сыр	15	3,2	4,56	0,56	57,82
Какао с молоком	200	4,67	4,35	17,47	122,43
Булочка «Витаминная»	40	7,75	4,9	46,42	265,6
Фрукт	300	1,5	0	33,6	144,0

Обед:

Щи из св.капуст.с говядин.	12,5/250	4,29	3,78	28,33	88,03
Гуляш из говядины	50/50	23,13	15,27	4,97	255,5
Макарон.изделия отварные	200	7,91	1,33	51,38	236,6
Яйцо вареное	1 шт.	7,4	7,0	0,6	97,3
Напиток из шиповника	200	0	0	19,98	74,8
Хлеб пшен.,ржан.	100	15,0	4,0	51,3	291,7
Кисло-молочная продукция	200	7,0	7,0	8,2	127,4
Булочка «Домашняя»	100	8,04	11,78	61,27	371,3
<u>Итого:</u>		98,14	72,41	359,14	1962,01

День третий (среда)

Завтрак:

Запеканка творожная	220/40	37,2	48,0	35,8	556,16
со сгущ.молоч., с изюмом					
Батон	80	5,9	2,4	41,1	200,0
Чай с сахаром	200	0,2	0	15,05	57,18

Обед:

Свекла вареная	100	1,92	0	13,4	62,46
Суп картоф.с фрикадельк.	17,5/250	10,35	6,2	36,5	199,84
Биточки рыбные	100	10,92	20,78	22,58	343,29
Картофельное пюре с м/с	200/5	5,66	6,08	47,05	246,7
Сок	200	1,0	0	23,4	94,0
Хлеб пшен.,ржан.	100	15,0	4,0	51,3	291,7

Полдник:

Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116,0
Пирожок печеный	100	9,34	38,98	59,66	419,7

Итого:

103,09 132,84 355,24 2587,03

День четвертый (четверг)

Завтрак:

Вермишель молочная с м/с	200/5	4,78	8,74	19,52	169,0
Сосиска отварная	33	3,6	8,3	0,01	88,9
Компот из свежих ягод	200	0	0	5,08	21,79
Батон	80	5,9	2,4	41,1	200,0

Обед:

Овощи свежие	100	0,6	0	2,2	14,0
Борщ из св.капуст.					
с говяд.,со сметаной	12,5/250/10	3,29	4,71	21,6	103,88
Котлета из говядины	100	24,88	17,8	19,64	339,35
Капуста тушеная	200	6,78	5,83	29,76	135,67
Компот из сух./фруктов	200	0,76	0	35,22	140,04
Хлеб пшен.,ржан.,	100	15,0	4,0	51,3	291,7

Полдник:

Сок	200	1,0	0	32,7	147,0
Ватрушка с творогом	75	9,77	8,09	28,93	209,45

Итого:

76,36 59,87 287,1 1860,78

День пятый (пятница)

Завтрак:

Омлет с гренками	200/5	14,43	21,34	42,04	378,4
Кисло-молочный прод.	200	7,0	7,0	8,2	127,4
Кондитерск.изделия	50	4,35	4,28	45,08	230,4

Обед:

Икра кабачковая	100	1,1	5,18	4,58	71,5
Суп крестьянский с крупой,с говядиной	12,5/250	9,11	6,58	21,74	142,72
Запеканка картофелн. с мясом	245/5	27,82	20,48	60,04	520,25
Чай с сахаром	200	0,2	0	15,05	57,18
Хлеб пшен.,ржан.,	100	15,0	0,4	51,3	291,7

Полдник:

Фрукт	300	1,5	0	33,6	144,0
-------	-----	-----	---	------	-------

Итого:

80,51 65,26 281,63 1963,55

День шестой (суббота)

Завтрак:

Плов с говядиной с м/с	200/5	33,9	22,8	38,96	487,9
Компот из сух./фруктов	200	0,76	0	35,22	140,4
Батон	80	5,9	2,4	41,1	200,0

Итого:

40,56 25,2 115,28 828,3

День седьмой (понедельник)

Завтрак:

Каша гречнев.молочная	200/5	9,79	9,58	35,06	256,93
Сыр	15	3,2	4,56	0,56	57,82
Витаминизир.напиток	200	0	0	19,1	76,4
Булочка «Витаминная»	40	7,75	4,9	46,42	265,6

Обед:

Суп овощной с говядин.	12,5/250	9,28	6,45	25,33	155,87
Рыба тушен.с овощами	100/50	19,05	26,89	27,93	424,34
Рагу из овощей	200	8,14	11,01	51,32	243,02
Компот из сух/фруктов	200	0,76	0	35,22	140,4
Хлеб пшен.,ржан.	100	15,0	4,0	51,3	291,7

Полдник:

Сок	200	1	0	32,7	147,0
Булочка «Домашняя»	100	8,04	11,78	61,27	371,3

Итого:

82,01 79,17 386,21 2430,38

День восьмой (вторник)

Завтрак:

Каша манная	200/5	9,42	5,85	36,58	225,0
Кисель витаминизир.	200	0	0	30,97	121,4
Батон	80	5,9	2,4	41,1	200,0

Обед:

Овощи свежие	100	0,6	0	2,24	14,0
Щи из свеж.капусты с фрикадельками	17,5/250	8,02	6,54	17,76	123,64
Котлета из говядины	100	24,88	17,8	19,64	339,35
Макароны с овощами	200	10,5	9,59	68,51	280,9
Компот из консер.плодов	200	0,4	0	30,91	123,74
Хлеб пшен.,ржан.,	100	15,0	4,0	51,3	291,57

Полдник:

Фрукт	300	1,5	0	33,6	144,0
-------	-----	-----	---	------	-------

Итого:

76,22 42,18 332,61 1863,6

День девятый (среда)

Завтрак:

Каша пшено-рисовая мол.	200/5	8,38	10,03	37,44	264,22
Сыр	15	3,2	4,56	0,56	57,82
Батон	80	5,9	2,4	41,1	200,0
Кисло-молочный продукт	200	7,0	7,0	8,2	127,4

Обед:

Икра кабачковая	100	1,1	5,18	4,58	71,5
Рассольник «Ленинградский» с говяд. со сметаной	12,5/250/10	17,67	7,7	134,68	185,9
Шницель рыбный	100	10,92	20,78	22,58	343,3
Рис отварной	200	5,51	7,24	54,62	283,05
Напиток из шиповника	200	0	0	19,98	74,8
Хлеб пшен.,ржан.,	100	15,0	4,0	51,3	291,67

Полдник:

Сок	200	1	0	32,7	147,0
Кондит.изделия	50	5,8	5,7	60,1	307,2

Итого:

81,57 74,59 467,84 2353,86

День десятый (четверг)

Завтрак:

Запеканка творожная со сгущ.молоч.,с изюмом	220/40	32,73	42,43	32,66	507,43
Чай с сахаром	200	0,2	0	15,05	57,18
Батон	80	5,9	2,4	41,1	200,0

Обед:

Суп картофельн.с рыбой	50/250	28,82	12,88	40,45	352,25
Колбаса отварная с/м	50/5	5,88	15,5	0,06	167,4
Капуста тушеная	200	6,78	5,83	29,76	172,67
Сок	200	1	0	32,7	147,0
Хлеб пшен.,ржан.,	100	15,0	4,0	51,3	291,67

Полдник:

Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116
Пирожок печеный	100	9,34	38,98	59,66	419,7
<u>Итого:</u>		111,25	128,42	312,14	2431,3

День одиннадцатый(пятница)

Завтрак:

Омлет натуральный с сыром	200	25,2	33,0	4,36	407,6
Какао с молоком	200	4,67	4,35	17,47	122,43
Батон	80	5,9	2,4	41,1	200,0

Обед:

Свекла вареная	100	1,92	0	13,32	62,64
Суп картофельный с макар.издел.,с фрикад.	17,5/250	10,63	5,38	37,6	194,63
Тефтели из говядины	100/50	22,89	18,7	24,2	340,5
Картофельное пюре	200	5,66	6,08	47,05	246,84
Напиток из шиповника	200	0	0	19,98	74,8
Хлеб пшен.,ржан.,	100	15,0	4,0	51,3	291,67

Полдник:

Ватрушка с творогом	75	9,77	8,09	28,93	209,45
Фрукт	300	1,5	0	33,6	144,0
<u>Итого:</u>		103,14	82,0	318,91	2294,56

День двенадцатый (суббота)

Завтрак:

Котлета из говядины с м/с	100/5	24,87	17,8	19,62	339,34
Рагу из овощей	200	8,14	11,01	51,32	243,02
Компот из сух/фруктов	200	0,56	0	14,1	140,4
Батон	80	5,9	2,4	41,1	200,0
<u>Итого:</u>		39,67	31,21	147,26	922,76