



УТВЕРЖДЕНО

Индивидуальный предприниматель

Одежная Е.В.



Согласовано

Директор школы:
Нор Н.В. Торгюнкян

25.10.2023.

От "25" ОКТЯБРЯ 2023г.

Двухнедельное меню на оказание услуг по организации бесплатного горячего питания обучающихся получающих начальное общее образование в муниципальных образовательных организациях.

Примерное циклическое 10-дневное меню (1-4кл)

№ сб.рец	Наименование блюда	Выход г	Энергетическая ценность			
			белки	жиры	углеводы	Ккал
день 1й						
завтрак						
173	Каша молочная овсяная с маслом и сахаром	200	7	9	33	240
14	Масло сливочное	10	-	8	-	75
15	Сыр Российский	20	5	6	-	71
376	Чай с сахаром	200	2	1	22	79
338	Фрукты свежие (яблоко)	80	1	1	8	38
	Хлеб пшеничный йодирован	40	3	1	19	98
	Итого	550	18	26	82	601
день 2й						
завтрак						
210	Омлет натуральный с с помидорами	180	12	13	7	183
338	Фрукты свежие	100	2	1	22	100
382	Какао с молоком	200	5	5	28	170
	Хлеб пшеничный йодирован	40	3	1	19	98
	Итого	520	22	20	76	551
день 3й						
завтрак						
75	Икра свекольная	60	1	4	7	68
291	Плов из птицы	200	18	14	33	327
377	Чай с сахаром и лимоном	200	1	2	9	42
	Хлеб пшеничный йодирован	40	3	1	19	98
	Итого	500	23	21	68	535
день 4й						
завтрак						
181	Каша молочная манная с/м	200	6	6	31	196
209	Яйцо вареное	40	6	6	-	78
	Икра кабачковая (конс)	40	-	3	3	37
376	Чай с сахаром	200	2	1	22	79
	Хлеб пшеничный йодирован	40	3	1	19	98

878	Итого	520	17	17	75	488
день 5й						
завтрак						
421/295	Бургер с куриной котлетой 1	250	18	21	61	460
338	Фрукты свежие (яблоко)	80	1	1	8	38
379	Кофейный нап с молоком	180	3	3	13	89
	Итого	510	22	25	82	587
день 6й						
завтрак						
173	Каша гречневая молочная					
	вязкая с маслом и сахаром	200	10	6	32	167
14	Масло сливочное	10	-	8	-	75
15	Сыр Российский	20	5	6	-	71
	Печенье сахарное	40	3	5	27	127
377	Чай с сахаром и лимоном	200	1	2	9	42
	Хлеб пшеничный йодирован	40	3	1	19	98
	Итого	510	22	28	87	580
день 7й						
завтрак						
223	Запеканка из творога со сметаной	150	16	12	19	198
338	Фрукты свежие (цитрус)	100	1	3	18	52
382	Какао с молоком	200	5	5	28	170
	Хлеб пшеничный йодирован	50	4	1	24	123
	Итого	500	26	21	89	543
день 8й						
завтрак						
173	Каша пшеничная молочная					
	вязкая с маслом и сахаром	200	7	7	29	220
15	Сыр Российский	20	5	6	-	71
14	Масло сливочное	10	-	8	-	75
	Пряник	30	2	2	20	89
	Хлеб пшеничный йодирован	40	3	1	19	98
376	Чай с сахаром	200	2	1	20	71
	Итого	500	19	25	88	624
день 9й						
завтрак						
285	Макаронник с мясом	220	14	14	28	358
70/71	Овощи натуральные	60	1	-	3	10
379	Кофейный нап с молоком	180	3	3	13	89
	Хлеб пшеничный йодирован	40	3	1	19	98
	Итого	500	21	18	63	555
день 10						
завтрак						

224	Запеканка с фруктой	200	22	13	29	236
	Печенье овсяное	40	4	5	25	162
	Фрукты свежие	80	1	1	8	38
377	Чай с сахаром и лимоном	200	1	2	9	42
	Итого	520	28	21	71	478

224	Запеканка с фруктой	200	22	13	29	236
	Печенье овсяное	40	4	5	25	162
	Фрукты свежие	80	1	1	8	38
377	Чай с сахаром и лимоном	200	1	2	9	42
	Итого	520	28	21	71	478