



Индивидуальный предприниматель

Одежная Е.В.

От "25" ОКТЯБРЯ 2023г.



Согласовано:
Директор школы:
Н. В. Гордиенкова
25.10.2023г.

Двухнедельное меню на оказание услуг по организации бесплатного горячего питания обучающихся получающих начальное общее образование в муниципальных образовательных организациях, категории малообеспеченных семей, овз и мобилизованных.

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

№ сб.реци	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
обед						
70/71	Овощи натуральные	60	1	-	3	10
82	Борщ с капустой и картоф.	200	3	6	19	128
295	Люля из курицы	100	14	12	2	199
171	Гречка отв с/м и морковью	150	4	7	31	191
349	Компот из смеси сухофрукт	180	1	1	26	101
	Хлеб пшеничный йодирован	40	3	1	19	98
	Хлеб ржаной	20	2	-	8	40
	Итого	750	28	27	108	767
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
обед						
табл	Горошек зеленый (конс)	60	1	-	5	32
102	Суп картофельный с горохом	200	5	10	19	112

285	Макаронник с мясом	220	14	14	28	358
350	Кисель фруктовый	200	2	-	21	155
	Хлеб пшеничный йодирован	40	3	1	19	98
	Хлеб ржаной	20	2	-	8	40
	Итого	740	27	25	100	795
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
обед						
70/71	Овощи натуральные	60	1	-	3	10
113	Суп-лапша домашняя	200	6	6	19	149
287	Голубцы ленивые с соуом	100	8	8	9	139
312	Пюре картофельное с/м	150	3	6	21	165
342	Компот из фруктов и ягод	180	-	-	25	117
	Хлеб пшеничный йодирован	40	3	1	19	98
	Хлеб ржаной	20	2	-	8	40
	Итого	750	23	21	104	718
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
	Итого	520	17	17	75	488
обед						
47	Салат из квашеной капусты	60	1	1	3	26
96	Рассольник Ленинградский	200	3	6	18	110
234	Биточек рыбный	100	11	4	7	97
304	Рис с овощами "Ризотто"	150	4	8	28	214
349	Компот из смеси сухофрукт	200	1	1	29	112
	Хлеб пшеничный йодирован	40	3	1	19	98
	Хлеб ржаной	20	2	-	8	40
	Итого	770	25	21	112	697
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
обед						

70/71	Овощи натуральные	60	1	-	3	10
82	Борщ с капустой и картоф.	200	3	6	19	128
279	Тефтели с соусом	100	16	6	9	139
315	Овощи отварные с маслом	150	4	8	19	146
342	Компот из фруктов и ягод	180	-	-	25	117
	Хлеб пшеничный йодирован	40	3	1	19	98
	Хлеб ржаной	20	2	-	8	40
	Итого	750	29	21	102	708
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
обед						
	Икра кабачковая	60	-	4	5	55
98	Суп Крестьянский с крупой	200	5	5	7	88
267	Шницель натуральный рубл	100	12	11	3	264
302	Перловка отв с маслом	150	6	4	27	170
349	Компот из смеси сухофрукт	180	1	1	26	101
	Хлеб пшеничный йодирован	40	3	1	19	98
	Хлеб ржаной	20	2	-	8	40
	Итого	750	29	26	95	816
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
обед						
75	Икра свекольная	60	1	4	7	68
113	Суп-лапша домашняя	200	6	6	19	148
293	Голень куриная запеченая	100	16	9	1	143
313	Картофель по-деревенски	150	6	6	20	171
342	Компот из фруктов и ягод	200	-	-	28	130
	Хлеб пшеничный йодирован	40	3	1	19	98
	Хлеб ржаной	20	2	-	8	40
	Итого	770	34	26	102	798
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
обед						
табл	Кукуруза сладкая (конс)	60	2	1	8	46
108	Суп картофель с клецками	200	5	2	18	117
259	Жаркое по-домашнему	200	21	16	20	237
349	Компот из смеси сухофрукт	200	1	1	29	112
	Хлеб пшеничный йодирован	40	3	1	19	98
	Хлеб ржаной	20	2	-	8	40
	Итого	720	34	21	102	705
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
обед						
47	Салат из квашеной капусты	60	1	1	3	26
99	Суп из овощей	200	6	4	11	98
295	Котлета куриная	100	18	1	7	114
171	Пшеничная отв с маслом	150	6	6	33	196
342	Компот из фруктов и ягод	180	-	-	28	130
	Хлеб пшеничный йодирован	40	3	1	19	98
	Хлеб ржаной	20	2	-	8	40
	Итого	750	36	13	109	702
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
обед						
45	Салат из свежей капусты	60	1	3	4	48
102	Суп картофель с бобовыми	200	8	2	12	102
291	Плов из птицы	220	18	15	37	359
349	Компот из смеси сухофрукт	200	1	1	29	112

	Хлеб пшеничный йодирован	40	3	1	19	98
	Хлеб ржаной	20	2	-	8	40
	Итого	740	33	22	109	759

	Хлеб пшеничный йодирован	40	3	1	19	98
	Хлеб ржаной	20	2	-	8	40
	Итого	740	33	22	109	759