



УТВЕРЖДЕНО
Индивидуальный предприниматель

Одежная Е.В.

От "25" ОКТЯБРЯ 2023г.



Составлено
Директор школы
Фук - Н.В. Торжеников
25.10.2023.

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 (5-11кл)

№ сб.рец	Наименование блюда	Выход г	Энергетическая ценность			
			белки	жиры	углеводы	Ккал
день 1й						
завтрак						
173	Каша молочная овсяная с маслом и сахаром	250	9	11	40	260
14	Масло сливочное	15	-	12	-	113
15	Сыр Российский	25	6	8	-	89
376	Чай с сахаром	200	2	1	22	79
	Хлеб пшеничный йодирован	60	5	1	28	147
	Итого	550	22	33	90	688
обед						
70/71	Овощи натуральные	60	1	-	4	10
82	Борщ с капустой и картоф.	250	4	7	24	167
295	Люля из курицы	100	15	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	50	4	1	24	123
	Хлеб ржаной	30	3	-	12	60
	Итого	820	32	28	123	851
день 2й						
завтрак						
174	Омлет натуральный с с помидорами	180	12	13	7	183
338	Фрукты свежие (банан)	120	2	3	36	120
382	Какао с молоком	200	5	5	28	170
	Хлеб пшеничный йодирован	50	4	1	24	123
	Итого	550	23	22	95	596
обед						
табл	Горошек зеленый (конс)	80	1	-	7	43
102	Суп картофельный с горохом	250	6	12	24	140

285	Макаронник с мясом	220	14	14	28	358
350	Кисель фруктовый	180	2	-	19	140
	Хлеб пшеничный йодирован	50	4	1	24	123
	Хлеб ржаной	30	3	-	12	60
	Итого	810	30	27	114	864
день 3й						
завтрак						
75	Икра свекольная	80	1	5	9	91
291	Плов из птицы	220	20	15	36	360
377	Чай с сахаром и лимоном	200	1	2	9	42
	Хлеб пшеничный йодирован	50	4	1	24	123
	Итого	550	26	23	78	616
обед						
70/71	Овощи натуральные	80	1	-	4	13
113	Суп-лапша домашняя	250	8	8	24	186
287	Голубцы ленивые с соуом	100	8	10	9	152
312	Пюре картофельное с/м	150	3	8	21	165
342	Компот из фруктов и ягод	180	-	-	25	117
	Хлеб пшеничный йодирован	50	4	1	24	123
	Хлеб ржаной	30	3	-	12	60
	Итого	840	27	27	119	816
день 4й						
завтрак						
181	Каша молочная манная с/м	220	7	7	38	216
209	Яйцо вареное	40	6	6	-	78
	Икра кабачковая (конс)	60	-	4	15	58
376	Чай с сахаром	180	2	1	20	71
	Хлеб пшеничный йодирован	50	4	1	24	123
	Итого	550	19	19	97	546
обед						
47	Салат из квашеной капусты	80	1	1	4	35
96	Рассольник Ленинградский	250	4	7	22	157
234	Биточек рыбный	100	11	8	7	106
304	Рис с овощами "Ризотто"	150	4	10	28	233
349	Компот из смеси сухофрукт	180	1	1	26	101
	Хлеб пшеничный йодирован	50	4	1	24	123
	Хлеб ржаной	30	3	-	12	60
	Итого	840	28	28	123	815
день 5й						
завтрак						
421/295	Бургер с куриной котлетой	250	18	21	61	460
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	1	1	10	48
379	Кофейный нап с молоком	200	3	3	14	99
	Итого	550	22	25	85	607
обед						

70/71	Овощи нутуральные	60	1	-	3	10
82	Борщ с капустой и картоф.	250	4	7	24	167
279	Тефтели с соусом	100	16	11	9	173
315	Овощи отварные с маслом	150	4	10	19	169
342	Компот из фруктов и ягод	180	-	-	25	117
	Хлеб пшеничный йодирован	50	4	1	24	123
	Хлеб ржаной	30	3	-	12	60
	Итого	820	32	29	116	819
день 6й						
завтрак						
173	Каша гречневая молочная вязкая с маслом и сахаром	220	11	6	35	168
14	Масло сливочное	15	-	12	-	113
15	Сыр Российский	25	6	8	-	89
	Печенье сахарное	40	3	5	27	157
377	Чай с сахаром и лимоном	200	1	2	9	42
	Хлеб пшеничный йодирован	50	4	1	24	123
	Итого	550	25	34	95	692
обед						
	Икра кабачковая	60	-	4	5	55
98	Суп Крестьянский с крупой	250	7	7	11	132
267	Шницель натуральный рубл	100	12	11	3	264
302	Перловка отв с маслом	180	7	5	32	204
349	Компот из смеси сухофрукт	200	1	1	29	112
	Хлеб пшеничный йодирован	50	4	1	24	123
	Хлеб ржаной	30	3	-	12	60
	Итого	870	34	29	116	950
день 7й						
завтрак						
223	Запеканка из творога со сметаной	200	21	22	40	289
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	550	31	31	110	634
обед						
75	Икра свекольная	80	1	5	9	91
113	Суп-лапша домашняя	250	8	8	24	186
293	Голень куриная запеченая	100	16	9	1	143
313	Картофель по-деревенски	150	5	5	20	170
342	Компот из фруктов и ягод	180	-	-	25	117
	Хлеб пшеничный йодирован	50	4	1	24	123
	Хлеб ржаной	30	3	-	12	60
	Итого	840	37	28	115	890
день 8й						

завтрак						
173	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом и сахаром	220	8	8	32	242
15	Сыр Российский	25	6	8	-	89
14	Масло сливочное	10	-	8	-	75
	Пряник	45	2	3	17	76
	Хлеб пшеничный йодирован	50	4	1	24	123
376	Чай с сахаром	200	2	1	22	79
	Итого	550	22	29	95	684
обед						
табл	Кукуруза сладкая (конс)	60	2	1	8	46
108	Суп картофель с клецками	250	5	5	22	146
259	Жаркое по-домашнему	220	14	18	22	361
349	Компот из смеси сухофрукт	200	1	1	29	112
	Хлеб пшеничный йодирован	50	4	1	24	123
	Хлеб ржаной	30	3	-	12	60
	Итого	810	29	26	117	848
день 9й						
завтрак						
285	Макаронник с мясом	220	14	14	28	358
70/71	Овощи натуральные	80	1	-	4	13
379	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	99
	Хлеб пшеничный йодирован	50	4	1	24	123
	Итого	550	22	18	70	593
обед						
47	Салат из квашеной капусты	80	1	1	4	35
99	Суп из овощей	250	7	12	17	146
295	Котлета куриная	100	12	1	7	114
171	Пшеничная отруб с маслом	150	6	6	33	196
342	Компот из фруктов и ягод	180	-	-	25	117
	Хлеб пшеничный йодирован	50	4	1	24	123
	Хлеб ржаной	30	3	-	12	60
	Итого	840	33	21	122	811
день 10						
завтрак						
224	Запеканка с фруктой	220	24	14	32	260
	Печенье овсяное	40	4	5	25	162
	Фрукты свежие	100	1	1	10	48
377	Чай с сахаром и лимоном	200	1	2	9	42
	Итого	560	30	22	76	512
обед						
45	Салат из свежей капусты	80	1	4	5	64
102	Суп картофель с бобовыми	250	10	3	15	128
291	Плов из птицы	220	20	15	37	359
349	Компот из смеси сухофрукт	180	1	1	26	101

	Хлеб пшеничный йодирован	50	4	1	24	123
	Хлеб ржаной	30	3	-	12	60
	Итого	810	39	24	119	835

	Хлеб пшеничный йодирован	50	4	1	24	123
	Хлеб ржаной	30	3	-	12	60
	Итого	810	39	24	119	835