



Десятидневное цикличное меню на оказание услуг по организации бесплатного горячего питания обучающихся получающих начальное общее образование в муниципальных образовательных организациях в виде завтрака или обеда, и для детей ОВЗ 1 (первой) смены в виде (завтрака и обеда).

Прием пищи	ТТК	Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1-й день (понедельник)								
Завтрак 1-4								
Завтрак	20	Запеканка из творога 150/10	160	28,10	19,43	37,80	442,90	43,2
	52	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	20
	51	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,00	9,30	38,00	8
	24	Салат из моркови	60	0,60	5,30	5,00	72,00	2
ИТОГО завтрак			520	29,30	25,13	61,90	599,90	73,20
Обед 1-4								
Обед	34	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,32	10,24	88,8	23
	14	Каша гречневая рассыпчатая 155/5	160	9,54	6,12	41,67	280,8	18
	43	Гуляш из птицы	100	11,78	11,60	3,08	162,39	48
	50	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	30,90	123,00	8
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	4,20
	2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,60	2,00
ИТОГО обед			720	27,9	22,78	111,89	791,99	103,20
ИТОГО за день			1240	57,2	47,91	173,79	1 391,89	

Прием пищи	ТТК	Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
2-ой день (вторник)								
Завтрак 1-4								
Завтрак	45	Плов из курицы	200	18,2	23,2	32,2	417,00	46
	25/27	Овощи свежие огурцы (с 15.05. по 31.10.)/соленые огурцы (с 01.11. по 15.05.)	60	0,4	0,05	0,85	5,45	15
	51	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38,00	8
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	4,2
ИТОГО завтрак			500	21,96	23,65	61,67	558,85	73,2
Обед 1-4								
Обед	33	Суп картофельный с яйцом	200	5,76	5,2	14,8	134,40	28
	88	Биточки рубленые из птицы (паровые)	105	25,3	21,5	0,85	332	42
	13	Каша пшеничная 150/5	155	6,25	3,83	36,72	203,91	19
	50	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123,00	8
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	4,20
	2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,60	2,00
ИТОГО обед			720	42,29	31,27	109,27	930,31	103,2
ИТОГО за день			1220	64,25	54,92	170,94	1 489,16	

Прием пищи	ТТК	Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Цена
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
3-й день (среда)								
Завтрак 1-4								
Завтрак	10	Каша рисовая молочная вязкая 160/5	165	4,62	6,4	31,28	203,55	31
	11	Масло сливочное	15	0,15	12,45	0,15	112,50	10
	52	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	20
	51	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38,00	8
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	4,20
ИТОГО завтрак			520	8,53	19,65	69,85	499,45	73,2
Обед 1-4								
Обед	32	Суп картофельный с крупой	200	2,08	1,68	15,44	90,40	28
	42	Котлеты рубленые из птицы	90	13,50	19,30	13,90	286,00	44
	17	Макароны отварные с маслом 160/5	165	5,60	3,90	35,56	207,1	17
	50	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123,00	8,00
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	4,20
	2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,60	2,00
ИТОГО обед			715	26,16	25,62	121,8	843,50	103,2
ИТОГО за день			1235	34,69	45,27	191,65	1 342,95	

Прием пищи	ТТК	Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Цена
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
4-й день (четверг)								
Завтрак 1-4								
	54	Макаронные изделия с тертым сыром	180	10,30	15,30	32,90	318,00	29
	3	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,00	20

Завтрак	53	Икра кабачковая	60	0,8	2,9	4,3	48,00	12
	49	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94,00	8
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	4,20
ИТОГО завтрак			520	22,26	26	71,72	621,40	73,2
Обед 1-4								
Обед	31	Суп картофельный с бобовыми и гренками 200/20	220	5,84	3,52	24,64	163,2	22
	16	Картофельное пюре	200	4,1	6,3	26,7	187,00	24
	41	Рыба припущенная	90	15,90	0,90	0,50	74,00	43
	51	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38,00	8
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	4,20
	2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,60	2,00
Итого обед			770	30,52	11,36	87,14	599,20	103,2
ИТОГО за день			1290	52,78	37,36	158,86	1 220,60	

Прием пищи	ТТК	Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
5-й день (пятница)								
Завтрак 1-4								
Завтрак	88	Биточки рубленые из птицы (паровые)	105	25,30	21,50	0,85	332,00	42
	13	Каша пшеничная 150/5	155	6,25	3,83	36,72	203,91	19
	51	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38,00	8
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	4,20
ИТОГО завтрак			500	34,91	25,73	66,19	672,31	73,2
Обед 1-4								
Обед	28	Суп крестьянский с крупой	250	2,3	5,5	12,7	115,00	28
	45	Плов из курицы	200	18,2	23,2	32,2	417	46
	25/27	Овощи свежие огурцы (с 15.05. по 31.10.)/соленые огурцы (с 01.11. по 15.05.)	60	0,4	0,05	0,85	5,45	15
	50	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123,00	8,00
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	4,20
	2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,60	2,00
Итого обед			770	25,88	29,49	102,65	797,45	103,20
ИТОГО за день			1270	60,79	55,22	168,84	1 469,76	

Прием пищи	ТТК	Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
6-й день (понедельник)								

Завтрак 1-4								
Завтрак	62	Каша манная молочная жидкая 180/5	185	5,50	7,40	27,30	200,00	31
	6	Сыр	15	3,95	4,00	0,00	52,50	10
	49	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94,00	8
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	4,2
	52	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	20,00
Итого завтрак			540	15,91	15	71,32	491,90	73,2
Обед 1-4								
Обед	35	Суп картофельный с макаронными изд.	200	4,4	3,6	16,16	119,2	20
	14	Капа гречневая рассыпчатая 155/5	160	9,54	6,12	41,67	280,8	18
	40	Мясо тушенное свинина/гуляш 90/50	140	10,9	13,11	2,59	210,18	51
	48	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36,00	8,00
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	4,20
	2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,60	2,00
Итого обед			760	29,52	23,47	95,52	783,18	103,2
ИТОГО за день			1300	45,43	38,47	166,84	1 275,08	

Прием пищи	ТТК	Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
7-й день (вторник)								
Завтрак 1-4								
Завтрак	19	Омлет с зеленым горошком 150/5	155	13,60	18,90	4,00	242,00	37
	52	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	20
	51	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38,00	8
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	4,20
	5	Кондитерское изделие (печенье)	10	0,7	0,95	7,5	41	4,00
Итого завтрак			505	18,06	20,65	49,92	466,40	73,2
Обед 1-4								
Обед	30	Рассольник Ленинградский	200	1,92	4	12,56	98,40	22
	39	Рыба тушеная в томате с овощами	100	8,9	4,4	4,7	94,00	28
	9	Каша рисовая рассыпчатая 160/5	165	3,91	4,18	40	220,44	19
	21	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1	4,8	5	69,00	20
	50	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123,00	8,00
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	4,20
	2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,60	2,00
Итого обед			785	20,71	18,12	119,16	741,84	103,2
ИТОГО за день			1290	38,77	38,77	169,08	1 208,24	

Прием пищи	ТТК	Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерге-тич. ценность (ккал)	Цена
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
8-й день (среда)								

Завтрак 1-4								
Завтрак	12	Каша пшенная 160/5	165	6,67	4,08	39,17	217,50	13
	43	Гуляш из птицы	100	11,78	11,60	3,08	162,39	48
	49	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94,00	8,00
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	4,20
Итого завтрак			505	24,51	18,88	76,47	572,29	73,2
Обед 1-4								
Обед	29	Свекольник	200	2,00	3,60	12,00	92,00	28
	17	Макароны отварные с маслом 160/5	165	5,6	3,9	35,56	207,1	17
	66/47	Фрикадельки из кур с соусом белым основным 90/15	105	16,00	15,40	7,15	233,00	44
	48	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38,00	8,00
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	4,20
	2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,60	2,00
Итого обед			730	28,28	23,54	90,01	707,10	103,2
ИТОГО за день			1235	52,79	42,42	166,48	1 279,39	

Прием пищи	ТТК	Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерге-тич. ценность (ккал)	Цена
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
9-й день (четверг)								
Завтрак 1-4								
Завтрак	59	Вареники с творогом 180/5	185	30,40	11,50	25,60	327,00	35,2
	52	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	20
	4	Бутерброд с сыром 20/10	30	4,10	2,80	9,50	82,00	10
	48	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36,00	8,00
Итого завтрак			515	35,1	14,7	54	492,00	73,2
Обед 1-4								
Обед	31	Суп картофельный с бобовыми и гренками 200/20	220	5,84	3,52	24,64	163,2	22
	14	Каша гречневая рассыпчатая 155/5	160	9,54	6,12	41,67	280,8	18
	84	Биточки/котлеты домашние с соусом белым 90/15	105	8	8,2	10,6	151	34
	25/27	Овощи свежие огурцы (с 15.05. по 31.10.)/соленые огурцы (с 01.11. по 15.05.)	60	0,4	0,05	0,85	5,45	15
	50	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123,00	8
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	4,20
	2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,60	2,00
Итого обед			805	28,76	18,63	134,66	860,45	103,2
ИТОГО за день			1320	63,86	33,33	188,66	1 352,45	

Прием пищи	ТТК	Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерге-тич. ценность (ккал)	Цена
				Белки	Жиры	Углеводы		

1	2	3	4	5	6	7	8	9
10-й день (пятница)								
Завтрак 1-4								
Завтрак	56	Птица тушеная в соусе с овощами	200	20,60	15,10	16,70	291,00	35,2
	51	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38,00	8,00
	64	Бутерброд с маслом и сыром 20/5/10	35	5	7,1	14,5	145	10
	52	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	20,00
Итого завтрак			535	26,20	22,6	50,3	521,00	73,2
Обед 1-4								
Обед	35	Суп картофельный с макаронными изд.	200	4,4	3,6	16,16	119,2	20
	36	Кнели куриные с рисом 100/7	107	17,1	23,6	6,1	306,00	48
	57	Капуста тушеная	200	4,5	6,4	18,4	158,00	21
	50	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123,00	8,00
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	4,20
	2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,60	2,00
Итого обед			767	30,98	34,34	97,56	843,20	103,2
ИТОГО за день			1302	57,18	56,94	147,86	1 364,20	