



СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ СОШ  
№2  
И.М. Мартемьянов

Утверждаю:  
ИП Лазаренко А.А.



А.А.Лазаренко

**Перспективное меню  
для организации горячего питания  
льготной категории обучающихся  
(из многодетных семей, из семей участников СВО)**

# 1 день

| №<br>рецеп-<br>туры | Наименование<br>блюда | Вес<br>порции, г | Пищевые вещества, г |       |          | Энергети-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | цена         |
|---------------------|-----------------------|------------------|---------------------|-------|----------|------------------------------------------|--------------|
|                     |                       |                  | белки               | жиры  | углеводы |                                          |              |
| 332                 | Макароны отварные     | 150              | 5,63                | 2,84  | 35,99    | 192,21                                   | 10,00        |
| 33                  | Котлета куриная       | 100              | 14,27               | 13,71 | 13,32    | 234,00                                   | 50,51        |
| 48                  | Салат из капусты      | 60               | 1,22                | 3,07  | 6,46     | 59,10                                    | 10,00        |
| 692                 | Хлеб пшеничный        | 40               | 3,04                | 0,36  | 18,48    | 88,40                                    | 2,72         |
| 686                 | Чай с сахаром         | 200              | 0                   | 0     | 11,98    | 47,89                                    | 5,00         |
| 425                 | Печенье               | 25               | 2,50                | 2,00  | 22,10    | 116,40                                   | 6,15         |
|                     |                       |                  |                     |       |          | <b>Итого</b>                             | <b>84,38</b> |

## 2 день

| №<br>рецеп-<br>туры | Наименование<br>блюда | Вес<br>порции, г | Пищевые вещества, г |       |          | Энергети-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | цена         |
|---------------------|-----------------------|------------------|---------------------|-------|----------|------------------------------------------|--------------|
|                     |                       |                  | белки               | жиры  | углеводы |                                          |              |
| 53                  | Пюре картофельное     | 150              | 3,33                | 3,28  | 22,66    | 133,89                                   | 20,00        |
| 113                 | Тефтели               | 100              | 11,78               | 12,91 | 14,90    | 222,91                                   | 42,56        |
| 35                  | Огурец соленый        | 60               | 0,5                 | 0,09  | 0,1      | 0,69                                     | 14,10        |
| 692                 | Хлеб пшеничный        | 40               | 3,04                | 0,36  | 18,48    | 88,40                                    | 2,72         |
| 16                  | Кофейный напиток      | 200              | 3,90                | 3,00  | 17,28    | 107,88                                   | 5,00         |
|                     |                       |                  |                     |       |          | <b>Итого</b>                             | <b>84,38</b> |

### 3 день

| №<br>реце<br>пту<br>ры | Наименование блюда | Вес<br>порции, г | Пищевые вещества, г |       |          | Энергети<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | цена         |
|------------------------|--------------------|------------------|---------------------|-------|----------|-----------------------------------------|--------------|
|                        |                    |                  | белки               | жиры  | углеводы |                                         |              |
| 53                     | Каша пшеничная     | 150              | 8,69                | 2,28  | 39,40    | 212,52                                  | 10,00        |
| 30                     | Курица запеченная  | 100              | 19,02               | 18,28 | 17,76    | 312,00                                  | 43,66        |
| 38                     | Помидор свежий     | 60               | 0,7                 | 0,1   | 2,3      | 12,90                                   | 18,00        |
| 692                    | Хлеб пшеничный     | 40               | 3,04                | 0,36  | 18,48    | 88,40                                   | 2,72         |
| 142                    | Чай с лимоном      | 200              | 0,06                | 0,01  | 12,19    | 50,27                                   | 10,00        |
|                        |                    |                  |                     |       |          | <b>Итого</b>                            | <b>84,38</b> |

## 4 день

| №<br>реце<br>пту<br>ры | Наименование<br>блюда      | Вес<br>порции, г | Пищевые вещества, г |       |          | Энергети<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | цена  |
|------------------------|----------------------------|------------------|---------------------|-------|----------|-----------------------------------------|-------|
|                        |                            |                  | белки               | жиры  | углеводы |                                         |       |
| 436                    | Плов из курицы             | 200              | 21,83               | 19,95 | 37,54    | 418,00                                  | 57,56 |
| 39                     | Огурец соленый             | 60               | 0,5                 | 0,09  | 0,1      | 0,69                                    | 14,10 |
| 692                    | Хлеб пшеничный             | 40               | 3,04                | 0,36  | 18,48    | 88,40                                   | 2,72  |
| 14                     | Кисель из свежих<br>плодов | 200              | 0,14                | 0,04  | 27,50    | 110,92                                  | 10,00 |
|                        | Итого                      |                  |                     |       |          |                                         | 84,38 |

## 5 день

| №<br>реце<br>пту<br>ры | Наименование<br>блюда       | Вес<br>порции, г | Пищевые вещества, г |       |          | Энергети<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | цена  |
|------------------------|-----------------------------|------------------|---------------------|-------|----------|-----------------------------------------|-------|
|                        |                             |                  | белки               | жиры  | углеводы |                                         |       |
| 436                    | Жаркое по-домашнему         | 200              | 14,93               | 20,48 | 20,81    | 328,02                                  | 60,51 |
| 41                     | Салат из отварной<br>свеклы | 60               | 0,86                | 2,06  | 5,02     | 41,92                                   | 10,00 |
| 692                    | Хлеб пшеничный              | 40               | 3,04                | 0,36  | 18,48    | 88,40                                   | 2,72  |
| 10                     | Компот из сухофруктов       | 200              | 0,04                | 0,00  | 24,76    | 99,20                                   | 5,00  |
| 425                    | Печенье                     | 25               | 2,50                | 2,00  | 22,10    | 116,40                                  | 6,15  |
|                        | Итого                       |                  |                     |       |          |                                         | 84,38 |

## 6 день

| №<br>реце<br>пту<br>ры | Наименование<br>блюда | Вес<br>порции, г | Пищевые вещества, г |       |          | Энергети<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | цена         |
|------------------------|-----------------------|------------------|---------------------|-------|----------|-----------------------------------------|--------------|
|                        |                       |                  | белки               | жиры  | углеводы |                                         |              |
| 4                      | Каша гречневая        | 150              | 8,69                | 2,28  | 39,40    | 212,52                                  | 18,00        |
| 31                     | Куры с овощами        | 100              | 28,38               | 12,20 | 11,97    | 320,00                                  | 48,66        |
| 48                     | Салат из капусты      | 60               | 1,22                | 3,07  | 6,46     | 59,10                                   | 10,00        |
| 692                    | Хлеб пшеничный        | 40               | 3,04                | 0,36  | 18,48    | 88,40                                   | 2,72         |
| 686                    | Чай с сахаром         | 200              | 0,20                | 0,00  | 14,00    | 56,80                                   | 5,00         |
|                        | <b>Итого</b>          |                  |                     |       |          |                                         | <b>84,38</b> |

## 7 день

| №<br>реце<br>пту<br>ры | Наименование<br>блюда | Вес<br>порции, г | Пищевые вещества, г |       |          | Энергети<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | цена         |
|------------------------|-----------------------|------------------|---------------------|-------|----------|-----------------------------------------|--------------|
|                        |                       |                  | белки               | жиры  | углеводы |                                         |              |
| 436                    | Плов с мясом птицы    | 200              | 21,83               | 19,95 | 37,54    | 418,00                                  | 57,56        |
| 39                     | Огурец соленый        | 60               | 0,5                 | 0,09  | 0,1      | 0,69                                    | 14,10        |
| 692                    | Хлеб пшеничный        | 40               | 3,04                | 0,36  | 18,48    | 88,40                                   | 2,72         |
| 687                    | Чай с лимоном         | 200              | 0,06                | 0,01  | 12,19    | 49,09                                   | 10,00        |
|                        |                       |                  |                     |       |          | <b>Итого</b>                            | <b>84,38</b> |

## 8 день

| №<br>реце<br>пту<br>ры | Наименование блюда | Вес<br>порции, г | Пищевые вещества, г |       |          | Энергети<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | цена  |
|------------------------|--------------------|------------------|---------------------|-------|----------|-----------------------------------------|-------|
|                        |                    |                  | белки               | жиры  | углеводы |                                         |       |
| 332                    | Макароны отварные  | 150              | 5,63                | 2,84  | 35,99    | 192,21                                  | 10,00 |
| 437                    | Гуляш              | 80               | 17,02               | 18,74 | 2,41     | 246,47                                  | 48,66 |
| 38                     | Помидор свежий     | 60               | 0,7                 | 0,1   | 2,3      | 12,9                                    | 18,00 |
| 692                    | Хлеб пшеничный     | 40               | 3,04                | 0,36  | 18,48    | 88,40                                   | 2,72  |
| 16                     | Кофейный напиток   | 200              | 3,90                | 3,00  | 17,28    | 107,88                                  | 5,00  |
|                        | Итого              |                  |                     |       |          |                                         | 84,38 |



## 9 день

| №<br>реце<br>пту<br>ры | Наименование<br>блюда | Вес<br>порции, г | Пищевые вещества, г |       |          | Энергети<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | цена  |
|------------------------|-----------------------|------------------|---------------------|-------|----------|-----------------------------------------|-------|
|                        |                       |                  | белки               | жиры  | углеводы |                                         |       |
| 53                     | Пюре картофельное     | 150              | 3,33                | 3,28  | 22,66    | 133,89                                  | 20,00 |
| 431                    | Котлета куриная       | 100              | 15,55               | 11,55 | 15,70    | 228,95                                  | 46,66 |
| б/н                    | Салат из капусты      | 50               | 1,22                | 3,07  | 6,46     | 59,10                                   | 10,00 |
| 692                    | Хлеб пшеничный        | 40               | 3,04                | 0,36  | 18,48    | 88,40                                   | 2,72  |
| 10                     | Компот из сухофруктов | 200              | 0,78                | 0,06  | 22,12    | 93,28                                   | 5,00  |
|                        | Итого                 |                  |                     |       |          |                                         | 84,38 |

## 10 день

| №<br>реце<br>пту<br>ры | Наименование блюда | Вес<br>порции, г | Пищевые вещества, г |       |          | Энергети<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | цена         |
|------------------------|--------------------|------------------|---------------------|-------|----------|-----------------------------------------|--------------|
|                        |                    |                  | белки               | жиры  | углеводы |                                         |              |
| 511                    | Рис отварной       | 150              | 3,80                | 2,72  | 40,00    | 199,68                                  | 10,00        |
| 437                    | Поджарка куриная   | 90               | 17,02               | 18,74 | 2,41     | 246,38                                  | 52,56        |
| 39                     | Огурец соленый     | 60               | 0,5                 | 0,09  | 0,1      | 0,69                                    | 14,10        |
| 692                    | Хлеб пшеничный     | 40               | 3,04                | 0,36  | 18,48    | 88,40                                   | 2,72         |
| 686                    | Чай с сахаром      | 200              | 0,20                | 0,00  | 14,00    | 56,80                                   | 5,00         |
|                        |                    |                  |                     |       |          | <b>Итого</b>                            | <b>84,38</b> |