

Согласовано:
Муниципальное бюджетное
образовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа
№ 150 г. Челябинска"

И.А. Иванов

2025 г.

Утверждаю:
Генеральный директор ООО "Детское
общественное питание - ДОП"



Е.В. Вахитова

2025 г.

**Примерное меню 4-х недельное дополнительного горячего питания
(полдник)
на сумму 30,00 рублей (родительская доплата)**

Меню для учащихся в размере 30,00 руб. (полдник)

(родительская плата)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ДЕНЬ 1. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ						
	ПОЛДНИК		6,34	4,90	63,44	318,40
429/15	Булочка "Веснушка" с изюмом	80	6,24	4,90	38,24	222,40
ТТК №324	Напиток "Лимонад" с апельсином	200	0,10	0,00	25,20	96,00
	Итого:	280				
ДЕНЬ 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ						
	ПОЛДНИК		8,98	3,03	79,87	370,15
ТТК	Булочка "Маковка"	80	8,30	3,03	50,25	248,95
388/15	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,00	29,62	121,20
	Итого:	280				
ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ						
	ПОЛДНИК		5,99	10,10	62,64	365,76
424/15	Булочка домашняя	80	5,83	10,02	35,14	254,40
883/15	Кисель плодово-ягодный	200	0,16	0,08	27,50	111,36
	Итого:	280				
ДЕНЬ 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ						
	ПОЛДНИК		7,13	14,36	51,00	361,60
426/15	Булочка "Выборгская"	80	6,60	14,36	41,13	320,00
377/15	Чай с лимоном	200/7	0,53	0,00	9,87	41,60
	Итого:	287				
ДЕНЬ 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ						
	ПОЛДНИК		3,66	4,00	54,02	266,27
	Кондитерское изделие (пряник)	45	2,98	4,00	24,40	145,07
388/15	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,00	29,62	121,20
	Итого:	245				
ДЕНЬ 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ						
	ПОЛДНИК		6,94	13,96	70,01	433,13
425/15	Булочка "Дорожная"	80	6,78	13,96	42,14	321,00
342/15	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,00	27,87	112,13
	Итого:	280				
ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ						
	ПОЛДНИК		5,37	3,10	60,73	292,20
409/15	Пирожок печеный с картофелем	75	5,02	3,02	30,88	170,00
348/15	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,35	0,08	29,85	122,20
	Итого:	275				
ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ						
	ПОЛДНИК		2,93	3,54	52,09	257,70
	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,25	3,54	22,47	136,50
388/15	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,00	29,62	121,20
	Итого:	230				
ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ						
	ПОЛДНИК		4,81	2,34	63,66	295,36
409/15	Пирожок печеный с яблоками	75	4,65	2,26	36,16	184,00
883/15	Кисель плодово-ягодный	200	0,16	0,08	27,50	111,36
	Итого:	275				
ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ						
	ПОЛДНИК		9,75	5,48	39,05	243,60
410/15	Ватрушка с повидлом	75	9,22	5,48	29,18	202,00
377/15	Чай с лимоном	200/7	0,53	0,00	9,87	41,60
	Итого:	287				

ДЕНЬ 11. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ						
	ПОЛДНИК		6,34	4,90	63,44	318,40
429/15	Булочка "Веснушка" с изюмом	80	6,24	4,90	38,24	222,40
ТТК №324	Напиток "Лимонад" с апельсином	200	0,10	0,00	25,20	96,00
		280				
ДЕНЬ 12. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ						
	ПОЛДНИК		8,98	3,03	79,87	370,15
ТТК	Булочка "Маковка"	80	8,30	3,03	50,25	248,95
388/15	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,00	29,62	121,20
	Итого:	280				
ДЕНЬ 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ						
	ПОЛДНИК		5,99	10,10	62,64	365,76
424/15	Булочка домашняя	80	5,83	10,02	35,14	254,40
883/15	Кисель плодово-ягодный	200	0,16	0,08	27,50	111,36
	Итого:	280				
ДЕНЬ 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ						
	ПОЛДНИК		7,13	14,36	51,00	361,60
426/15	Булочка "Выборгская"	80	6,60	14,36	41,13	320,00
377/15	Чай с лимоном	200/7	0,53	0,00	9,87	41,60
	Итого:	287				
ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ						
	ПОЛДНИК		3,66	4,00	54,02	266,27
	Кондитерское изделие (пряник)	45	2,98	4,00	24,40	145,07
388/15	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,00	29,62	121,20
	Итого:	245				
ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ						
	ПОЛДНИК		6,94	13,96	70,01	433,13
425/15	Булочка "Дорожная"	80	6,78	13,96	42,14	321,00
342/15	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,00	27,87	112,13
	Итого:	280				
ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ						
	ПОЛДНИК		5,37	3,10	60,73	292,20
409/15	Пирожок печеный с картофелем	75	5,02	3,02	30,88	170,00
348/15	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,35	0,08	29,85	122,20
	Итого:	275				
ДЕНЬ 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ						
	ПОЛДНИК		2,93	3,54	52,09	257,70
	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,25	3,54	22,47	136,50
388/15	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,00	29,62	121,20
	Итого:	230				
ДЕНЬ 19. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ						
	ПОЛДНИК		4,81	2,34	63,66	295,36
409/15	Пирожок печеный с яблоками	75	4,65	2,26	36,16	184,00
883/15	Кисель плодово-ягодный	200	0,16	0,08	27,50	111,36
	Итого:	275				
ДЕНЬ 20. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ						
	ПОЛДНИК		9,75	5,48	39,05	243,60
410/15	Ватрушка с повидлом	75	9,22	5,48	29,18	202,00
377/15	Чай с лимоном	200/7	0,53	0,00	9,87	41,60
	Итого:	287				