

СОГЛАСОВАНО:

(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

202

УТВЕРЖДАЮ:

(наименование учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

202

Примерное двухнедельное МЕНЮ на второе полугодие 2024-2025 учебного года для учащихся (5-11 классов) с ограниченными возможностями здоровья и детей – инвалидов, детей из многодетных семей, детей из семей участников специальной военной операции, в том числе погибших: на сумму - 172 рублей

1 недели

День 1 понедельник

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование продукта	масса порций 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. цен, ккал.
311	Каша молочная манная с маслом	250/5	7,2	8,6	37,4	232,00
3	Бутерброд с сыром	25/10	6,50	5,30	21,00	121,00
	кондитерское изделие	50	2,93	3,69	8,21	108,00
684,7	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	12,00	43,00
Итог		555	16,8	17,6	78,6	504,0

Обед

№ сб. рец.	Наименование продукта	масса порций 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. цен, ккал.
139	Суп гороховый с зеленью	250/1	2,40	5,12	17,84	135,50
499	Котлеты из филе кур с соусом	100/30	13,51	14,67	14,6	234,3
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	5,46	5,82	27,21	122,5
684,7	Чай с сахаром	215	0,60	0,00	17,80	102,00
	Фрукт по сезону	150	0,40	0,40	9,80	47,00
	сок	200	0,66	0,09	32,1	132
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	19,9	100
Итог		1176,0	26,4	26,7	139,3	873,3
	Всего за день:	1731,0	43,3	44,3	217,9	1377,3

День 2 вторник

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование продукта	масса порций 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. цен, ккал.
302	Каша молочная геркулесовая с маслом	250/5	7,20	8,60	37,40	233,00
	бутерброд с маслом	25/5	6,40	5,40	19,80	129,00
	кондитерское изделие	50	2,93	3,69	8,21	108,00
684,7	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	43,00
Итого		550	16,7	17,7	80,4	513,0

Обед

№ сб. рец.	Наименование продукта	масса порций 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. цен, ккал.
	Салат из свежей капусты с морковью	100	0,65	2,10	3,55	36,5
124	Щи из свежей капусты с картофелем сметаной и зеленью	250/10/1	1,75	4,89	26,49	124,75
452	Котлета из свинины с соусом	100/30	13,46	16,65	17,21	205,94
332	Макароны отварные с маслом	180	5,52	4,52	26,45	168,45
631	Компот из яблок	200	1,04	0,00	14,97	98,00
	сок	200	0,66	0,09	32,1	132
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	19,9	100
Итого		1111,0	26,5	28,9	140,7	865,6
Всего за день:		1661	43,2	46,6	221,1	1378,6

День 3 среда

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование продукта	масса порций 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. цен, ккал.
302	Каша пшениная с маслом и сахаром	250/5	7,20	8,60	35,10	235,00
	батон	30	6,40	5,40	19,80	129,00
	кондитерское изделие	50	2,93	3,69	8,21	108,00
684,7	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	43,00
Итого		550	16,7	17,7	78,1	515,0

Обед

№ сб. рец.	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. Цен, ккал.
	Салат из свеклы	100	1	2,51	3,9	35,5
140	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	250/1	2,15	4,77	23,71	132,4
443	Плов	200	16,22	14,21	37,7	312,9
684,7	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	43,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	19,9	100
	сок	200	0,66	0,09	32,1	132
	кондитерское изделие	40	2,93	3,69	8,21	108,00
Итого		1016,0	26,6	25,9	140,5	863,8
Всего за день:		1566,0	43,3	43,6	218,6	1378,8

День 4 четверг
Завтрак

№ сб. рец.	Наименование продукта	масса порций 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. цен, ккал.
311	Каша Дружба с маслом	250/5	7,20	8,60	36,20	232,00
	бутерброд с маслом	25/5	6,40	5,40	19,80	129,00
	кондитерское изделие	50	2,93	3,69	8,21	108,00
684,7	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	43,00
Итого		550	16,7	17,7	79,2	512,0

Обед

№ сб. рец.	Наименование продукта	масса порций 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. цен, ккал.
132	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	250/10/1	2,3	6,3	28,75	128,33
374	Рыба тушеная в томате с овощами	110	15,4	13,6	23	242,28
520	Картофельное пюре	180	3,06	4,70	20,45	137,25
639	кисель	200	1,04	0,00	14,97	98,00
	сок	200	0,66	0,09	32,1	132
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	19,9	100
Итого		1001	25,86	25,29	139,17	837,86
Всего за день:		1551	42,59	42,98	218,38	1349,86

День 5 пятница
Завтрак

№ сб. рец.	Наименование продукта	масса порций 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. цен, ккал.
304	Каша молочная рисовая с маслом	250/5	7,4	8,60	32,3	240,00
	батон	30	6,40	5,40	19,80	129,00
	кондитерское изделие	50	2,93	3,69	8,21	108,00
684,7	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	43,00
Итого		550	16,9	17,7	75,3	520,0

Обед

№ сб. рец.	Наименование продукта	масса порций 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. цен, ккал.
	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,65	2,10	3,55	36,5
110	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	250/10/1	1,55	4,93	25,75	102,5
499	Котлеты из филе кур с соусом	100/30	13,51	14,67	14,6	234,3
332	Макароны отварные с маслом	180	5,52	4,52	26,45	168,45
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	17,80	102,00
	сок	200	0,66	0,09	32,1	132
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	19,9	100
Итого		1121	25,89	26,91	140,15	875,75
Всего за день:		1581	42,79	44,61	213,43	1393,75

2 неделя
День 6 понедельник
Завтрак

№ сб. рец.	Наименование продукта	масса порций 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. цен, ккал.
311	Каша молочная манная с маслом	250/5	7,2	8,8	37,4	232,00
	бутерброд с маслом	25/5	6,40	5,40	19,80	129,00
	кондитерское изделие	50	2,93	3,69	8,21	108,00
684,7	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	43,00
Итого		550	16,73	17,89	80,41	512,00

Обед

№ сб. рец.	Наименование продукта	масса порций 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. цен, ккал.
140	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	250/1	2,15	3,9	21,64	132,4
452	Котлета из свинины с соусом	100/30	13,46	15,2	15,7	261,3
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	5,46	5,82	25,21	122,5
684,7	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	43,00
	Фрукт по сезону	150	0,40	0,40	9,80	47,00
	сок	200	0,66	0,09	32,1	132
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	19,9	100
Итого		1176	25,73	26,01	139,35	838,20
Всего за день:		1726	42,46	43,90	219,76	1350,20

день 7 вторник
Завтрак

№ сб. рец.	Наименование продукта	масса порций 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. цен, ккал.
311	Каша Дружба с маслом	250/5	7,20	8,60	36,20	232,00
	батон	30	6,40	5,40	19,80	129,00
	кондитерское изделие	50	2,93	3,69	8,21	108,00
684,7	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	43,00
Итого		550	16,7	17,7	79,2	512,0

Обед

№ сб. рец.	Наименование продукта	масса порций 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. цен, ккал.
71	Винегрет овощной	100	0,81	3,7	4,61	54,96
124	Щи из свежей капусты с картофелем сметаной и зеленью	250/10/1	1,75	4,89	23,49	124,75
437	Гуляш	110	16,4	13,3	17,1	195,76
511	Рис отварной	180	1,99	3,33	24,68	158,21
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	17,80	102,00
	сок	200	0,66	0,09	32,1	132
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	19,9	100
Итого		1101	25,61	25,91	139,68	867,68
Всего за день:		1651,0	42,3	43,6	218,9	1379,7

День 8 среда

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование продукта	масса порций 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. цен, ккал.
302	Каша молочная геркулесовая с маслом	250/5	7,20	8,60	37,40	233,00
	батон	30	6,40	5,40	19,80	129,00
	кондитерское изделие	50	2,93	3,69	8,21	108,00
684,7	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	43,00
Итого		550	16,7	17,7	80,4	513,0

Обед

№ сб. рец.	Наименование продукта	масса порций 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. цен, ккал.
	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,65	2,10	3,55	36,5
132	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	250/10/1	2,3	6,3	24,68	128,33
462	Тефтели с соусом	100/30	14,02	11,8	15,1	222,2
520	Картофельное пюре	180	4,06	4,70	19,50	137,25
684,7	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	43,00
	сок	200	0,66	0,09	32,1	132
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	19,9	100
Итого		1176	25,29	25,59	129,83	799,28
Всего за день:		1624	41,99	43,29	210,23	1312,28

День 9 четверг

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование продукта	масса порций 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. цен, ккал.
302	Каша пшеничная с маслом и сахаром	250/5	7,20	8,60	35,10	235,00
	бутерброд с сыром	25/10	6,40	5,40	19,80	129,00
	кондитерское изделие	50	2,93	3,69	8,21	108,00
684,7	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	43,00
Итого		555	16,7	17,7	78,1	515,0

Обед

№ сб. рец.	Наименование продукта	масса порций 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. цен, ккал.
139	Суп гороховый с зеленью	250/1	2,40	5,12	17,84	135,50
499	Котлеты из филе кур с соусом	100/30	11,9	12,9	24,6	234,3
332	Макароны отварные с маслом	180	5,52	4,52	26,45	168,45
631	Компот из яблок	200	1,04	0,00	14,97	98,00
	сок	200	0,66	0,09	32,1	132
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	19,9	100
Итого		1011,0	24,9	23,2	135,9	868,3
Всего за день:		1526	41,6	40,9	214	1383,3

День 10 пятница

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование продукта	масса порций 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. цен, ккал.
304	Каша молочная рисовая с маслом	250/5	7,4	8,60	32,3	240,00
	батон	30	6,40	5,40	19,80	129,00
	кондитерское изделие	50	2,93	3,69	8,21	108,00
684,7	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	43,00
Итого		550	16,9	17,7	75,3	520,0

Обед

№ сб. рец.	Наименование продукта	масса порций 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. цен, ккал.
138	Суп картофельный с рисовой крупой и зеленыо	250/1	1,98	3,94	18,98	128,33
436	Жаркое по- домашнему	200	18,23	20,76	43,80	373,75
639	кисель	200	1,04	0,00	14,97	98,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	19,9	100
	сок	200	0,66	0,09	32,1	132
Итого		901,0	25,3	25,4	129,8	832,1
Всего за день:		1436	42,24	43,00	205,06	1352,08