

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

202

(наименование учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

202

Примерное двухнедельное МЕНЮ на второе полугодие 2024-2025 учебного года

для учащихся (1-4 классы) по образовательным программам начального общего образования, посещающих группы продленного дня и учащихся (5-11 классы) по программам основного общего образования, посещающих группы продленного дня, оба родителя или один из родителей являлись военнослужащими, лицами, проходящими службу в войсках национальной гвардии РФ и имеющими специальное звание полиции, и погибли при выполнении задач в ходе специальной военной операции на территориях Украины, ДНР, ЛНР, Запорожской и Херсонской областей, а также детей, прибывших из Курской области обеспечиваются бесплатным трехразовым горячим питанием на сумму - 207 рублей

1 неделя

День 1 понедельник

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	масса порций 7-11 лет	масса порций с 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. цен, ккал.
311	Каша молочная манная с маслом	200/5	250/5	7,2	8,6	37,4	232,00
3	Бутерброд с сыром	25/10г	25/10	6,50	5,30	21,00	121,00
	кондитерское изделие	50	50	2,93	3,69	8,21	108,00
684,7	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,00	12,00	43,00
Итог		505	555	16,8	17,6	78,6	504,0

Обед

№ сб. рец.	Наименование блюда	масса порций 7-11 лет	масса порций с 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. цен, ккал.
139	Суп гороховый с зеленью	200/1	250/1	2,40	5,12	17,84	135,50
499	Котлеты из филе кур с соусом	90/30	100/30	13,51	14,67	14,6	234,3
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	180	5,46	5,82	27,21	122,5
684,7	Чай с сахаром	215	215	0,60	0,00	17,80	102,00
	Фрукт по сезону	100	150	0,40	0,40	9,80	47,00
	сок	200	200	0,66	0,09	32,1	132
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3,4	0,6	19,9	100
Итог		1036	1176,0	26,4	26,7	139,3	873,3

Полдник

	кондитерское изделие	40	40	5,93	13,69	8,21	148,00
	Фрукт по сезону	100	150	0,40	0,40	9,80	47,00
	сок	200	200	0,66	0,09	32,1	132
Итог		340	390	6,99	14,18	50,11	327
	Всего за день:	1881	2121	50,3	58,5	268,0	1704,3

День 2 вторник

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	масса порций 7 -11лет	масса порций с 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. цен, ккал.
302	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/5	250/5	7,20	8,60	37,40	233,00
	батон	30	30	6,40	5,40	19,80	129,00
	кондитерское изделие	50	50	2,93	3,69	8,21	108,00
684,7	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,00	15,00	43,00
Итого		495	550	16,7	17,7	80,4	513,0

Обед

№ сб. рец.	Наименование блюда	масса порций 7 -11лет	масса порций с 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. цен, ккал.
	Салат из свежей капусты с морковью	60	100	0,65	2,10	3,55	36,5
124	Щи из свежей капусты с картофелем сметаной и зеленью	200/5/1	250/10/1	1,75	4,89	26,49	124,75
452	Котлета из свинины с соусом	90/30	100/30	13,46	16,65	17,21	205,94
332	Макароны отварные с маслом	150	180	5,52	4,52	26,45	168,45
631	Компот из яблок	200	200	1,04	0,00	14,97	98,00
	сок	200	200	0,66	0,09	32,1	132
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3,4	0,6	19,9	100
Итого		986	1111,0	26,5	28,9	140,7	865,6

Полдник

	Фрукт по сезону	100	150	0,40	0,40	9,80	47,00
	Кондитерское изделие(штучное)	50	50	5,93	13,69	8,21	148,00
684,7	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
Итого		365	415	6,53	14,09	33,01	253,00
Всего за день:		1846	2046	49,73	60,69	254,11	1631,6

День 3 среда

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	масса порций 7 -11лет	масса порций с 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. цен, ккал.
302	Каша пшенная с маслом и сахаром	200/5	250/5	7,20	8,60	35,10	235,00
	батон	25	30	6,40	5,40	19,80	129,00
	кондитерское изделие	50	50	2,93	3,69	8,21	108,00
684,7	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,00	15,00	43,00
Итого		495	555	16,7	17,7	78,1	515,0

Обед

№ сб. рец.	Наименование блюда	масса порций 7 -11лет	масса порций с 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. цен, ккал.
	Салат из свеклы	60	100	1	2,51	3,9	35,5
140	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	200/1	250/1	2,15	4,77	23,71	132,4
443	Плов	165	200	16,22	14,21	37,7	312,9
684,7	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,00	15,00	43,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3,4	0,6	19,9	100
	кондитерское изделие	40	50	2,93	3,69	8,21	108,00
	сок	200	200	0,66	0,09	32,1	132
Итого		931	1016,0	26,6	25,9	140,5	863,8

Полдник

	Фрукт по сезону	100	150	0,40	0,40	9,80	47,00
	Кондитерское изделие	50	50	5,93	13,69	8,21	148,00
	сок	200/15	200	0,66	0,09	32,1	132
Итого		365	400	6,99	14,18	50,11	327
Всего за день:		1791	1971	50,28	57,74	268,74	1705,8

День 4 четверг

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	масса порций 7 -11 лет	масса порций с 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. цен, ккал.
311	Каша Дружба с маслом	200/5	250/5	7,20	8,60	36,20	232,00
	бутерброд с маслом	25/5г	25/5	6,40	5,40	19,80	129,00
	кондитерское изделие	50	50	2,93	3,69	8,21	108,00
684,7	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,00	15,00	43,00
Итого		500	550	16,7	17,7	79,2	512,0

Обед

№ сб. рец.	Наименование блюда	масса порций 7 -11 лет	масса порций с 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. цен, ккал.
132	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	200/5/1	250/10/1	2,3	6,3	28,75	128,33
374	Рыба тушенная в томате с овощами	100	110	15,4	13,6	23	242,28
520	Картофельное пюре	150	180	3,06	4,70	20,45	137,25
639	кисель	200	200	1,04	0,00	14,97	98,00
	сок	200	200	0,66	0,09	32,1	132
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3,4	0,6	19,9	100
Итого		906	1001	25,86	25,29	139,17	837,86

Полдник

	Фрукт по сезону	100	150	0,40	0,40	9,80	47,00
	Кондитерское изделие(штучное)	50	50	5,93	13,69	8,21	148,00
684,7	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
Итого		365	415	6,53	14,09	33,01	253,00
Всего за день:		1771	1966	49,12	57,07	251,39	1602,86

День 5 пятница

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	масса порций 7 -11 лет	масса порций с 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. цен, ккал.
304	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	250/5	7,4	8,60	32,3	240,00
	батон	30	30	6,40	5,40	19,80	129,00
	кондитерское изделие	40	50	2,93	3,69	8,21	108,00
684,7	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,00	15,00	43,00
Итог		485	550	16,9	17,7	75,3	520,0

Обед

№ сб. рец.	Наименование блюда	масса порций 7 -11 лет	масса порций с 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. цен, ккал.
	Салат из свежей капусты с морковью	60	100	0,65	2,10	3,55	36,5
110	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	250/10/1	1,55	4,93	25,75	102,5
499	Котлеты из филе кур с соусом	90/30	100/30	13,51	14,67	14,6	234,3
332	Макароны отварные с маслом	150	180	5,52	4,52	26,45	168,45
639	Компот из сухофруктов	200	200	0,60	0,00	17,80	102,00
	сок	200	200	0,66	0,09	32,1	132
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3,4	0,6	19,9	100
Итого		986	1121	25,89	26,91	140,15	875,75

Полдник

	Фрукт по сезону	100	150	0,40	0,40	9,80	47,00
	Кондитерское изделие	50	50	5,93	13,69	8,21	148,00
	сок	200	200	0,66	0,09	32,1	132
Итого		350	400	6,99	14,18	50,11	327
Всего за день		1821	2071	49,81	58,78	265,57	1722,75

День 6 понедельник

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	масса порций 7-11 лет	масса порций с 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. цен, ккал.
311	Каша молочная манная с маслом	200/5	250/5	7,2	8,8	37,4	232,00
	бутерброд с маслом	25/5г	25/5	6,40	5,40	19,80	129,00
	кондитерское изделие	50	50	2,93	3,69	8,21	108,00
684,7	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,00	15,00	43,00
Итого		500	550	16,73	17,89	80,41	512,00

Обед

№ сб. рец.	Наименование блюда	масса порций 7-11 лет	масса порций с 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. цен, ккал.
140	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	200/1	250/1	2,15	3,9	21,64	132,4
452	Котлета из свинины с соусом	90/30	100/30	13,46	15,2	15,7	261,3
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	180	5,46	5,82	25,21	122,5
684,7	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,00	15,00	43,00
	Фрукт по сезону	100	150	0,40	0,40	9,80	47,00
	сок	200	200	0,66	0,09	32,1	132
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3,4	0,6	19,9	100
Итого		1021	1176	25,73	26,01	139,35	838,20

Полдник

	Кондитерское изделие(штучное)	100	50	5,93	13,69	8,21	148,00
	Фрукт по сезону	50	150	0,40	0,40	9,80	47,00
684,7	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
Итого		365	415	6,53	14,09	33,01	253,00
Всего за день:		1886	2141	48,99	57,99	252,77	1603,2

день 7 вторник

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	масса порций 7-11 лет	масса порций с 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. цен, ккал.
311	Каша Дружба с маслом	200/5	250/5	7,20	8,60	36,20	232,00
	батон	25	30	6,40	5,40	19,80	129,00
	кондитерское изделие	50	50	2,93	3,69	8,21	108,00
684,7	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,00	15,00	43,00
Итого		495	550	16,7	17,7	79,2	512,0

Обед

№ сб. рец.	Наименование блюда	масса порций 7-11 лет	масса порций с 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. цен, ккал.
71	Винегрет овощной	60	100	0,81	3,7	4,61	54,96
124	Щи из свежей капусты с картофелем сметаной и зеленью	200/5/1	250/10/1	1,75	4,89	23,49	124,75
437	Гуляш	50/50	100	16,4	13,3	17,1	195,76
511	Рис отварной	150	180	1,99	3,33	24,68	158,21
639	Компот из сухофруктов	200	200	0,60	0,00	17,80	102,00
	сок	200	200	0,66	0,09	32,1	132
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3,4	0,6	19,9	100
Итого		966	1101,0	25,6	25,9	139,7	867,7

Полдник

	Кондитерское изделие	100	50	5,93	13,69	8,21	148,00
	Фрукт по сезону	50	150	0,40	0,40	9,80	47,00
	сок	200/15	200	0,66	0,09	32,1	132
Итого		365	400	6,99	14,18	50,11	327
Всего за день:		1826	2051	49,33	57,78	269	1705,66

День 8 среда

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	масса порций 7-11 лет	масса порций с 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. цен, ккал.
302	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/5	250/5	7,20	8,60	37,40	233,00
	батон	25	30	6,40	5,40	19,80	129,00
	кондитерское изделие	50	50	2,93	3,69	8,21	108,00
684,7	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,00	15,00	43,00
Итого		495	550	16,7	17,7	80,4	513,0

Обед

№ сб. рец.	Наименование блюда	масса порций 7-11 лет	масса порций с 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. цен, ккал.
	Салат из свежей капусты с морковью	60	100	0,65	2,10	3,55	36,5
132	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	200/5/1	250/10/1	2,3	6,3	24,68	128,33
462	Тефтели с соусом	90/30	100/30	14,02	11,8	15,1	222,2
520	Картофельное пюре	150	180	4,06	4,70	19,50	137,25
684,7	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,00	15,00	43,00
	сок	200	200	0,66	0,09	32,1	132
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3,4	0,6	19,9	100
Итого		991	1136,0	25,3	25,6	129,8	799,3

Полдник

	Кондитерское изделие	100	50	5,93	13,69	8,21	148,00
	Фрукт по сезону	50	150	0,40	0,40	9,80	47,00
684,7	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
Итого		365	415	6,53	14,09	33,01	253,00
Всего за день:		1851	2101	48,55	57,37	243,25	1565,28

День 9 четверг

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	масса порций 7-11 лет	масса порций с 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. цен, ккал.
302	Каша пшенная с маслом и сахаром	200/5	250/5	7,20	8,60	35,10	235,00
	бутерброд с сыром	25/10г	25/10г	6,40	5,40	19,80	129,00
	кондитерское изделие	50	50	2,93	3,69	8,21	108,00
684,7	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,00	15,00	43,00
Итого		505	555	16,7	17,7	78,1	515,0

Обед

№ сб. рец.	Наименование блюда	масса порций 7-11 лет	масса порций с 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. цен, ккал.
139	Суп гороховый с зеленью	200/1	250/1	2,40	5,12	17,84	135,50
499	Котлеты из филе кур с соусом	90/30	100/30	11,9	12,9	24,6	234,3
332	Макароны отварные с маслом	150	180	5,52	4,52	26,45	168,45
631	Компот из яблок	200	200	1,04	0,00	14,97	98,00
	сок	200	200	0,66	0,09	32,1	132
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3,4	0,6	19,9	100
Итого		921	1011,0	24,9	23,2	135,9	868,3

Полдник

	Кондитерское изделие	100	50	5,93	13,69	8,21	148,00
	Фрукт по сезону	50	150	0,40	0,40	9,80	47,00
	сок	200/15	200	0,66	0,09	32,1	132
Итого		365	400	6,99	14,18	50,11	327
Всего за день:		1791	1966	48,64	55,1	264,08	1710,25

День 10 пятница

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	масса порций 7-11 лет	масса порций с 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. цен, ккал.
304	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	250/5	7,4	8,60	32,3	240,00
	батон	25	30	6,40	5,40	19,80	129,00
	кондитерское изделие	50	50	2,93	3,69	8,21	108,00
684,7	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,00	15,00	43,00
Итого		495	550	16,9	17,7	75,3	520,0

Обед

№ сб. рец.	Наименование блюда	масса порций 7-11 лет	масса порций с 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. цен, ккал.
138	Суп картофельный с рисовой крупой и зеленью	200/1	250/1	1,98	3,94	18,98	128,33
436	Жаркое по- домашнему	165	200	18,23	20,76	43,80	373,75
639	кисель	200	200	1,04	0,00	14,97	98,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3,4	0,6	19,9	100
	сок	200	200	0,66	0,09	32,1	132
Итого		816	901,0	25,3	25,4	129,8	832,1

Полдник

	Кондитерское изделие(штучное)	100	50	5,93	13,69	8,21	148,00
	Фрукт по сезону	50	150	0,40	0,40	9,80	47,00
684,7	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
Итого		365	415	6,53	14,09	33,01	253,00
Всего за день:		1676	1866	48,77	57,17	238,07	1605,08