

УТВЕРЖДЕНО
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ

ОДЕЖНАЯ Е.В.

2024г.

СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР МБОУ РСОШ №9

ГАНАГИНА Н.В.

2024г.

Двухнедельное меню на оказание услуг по организации бесплатного горячего питания обучающихся получающих начальное общее образование в муниципальных образовательных организациях.

Примерное циклическое 10-дневное меню (1-4кл)

№ сб.рец	Наименование блюда	Выход г	Энергетическая ценность				Цена Руб
			белки	жиры	углеводы	Ккал	
день 1й							
завтрак							
173	Каша молочная овсяная с маслом и сахаром	220	8	10	36	264	16,00 Р
14	Масло сливочное	10	-	8	-	75	14,00 Р
15	Сыр Российский	20	5	6	-	71	16,00 Р
376	Чай с сахаром	200	2	1	22	79	5,00 Р
	Хлеб пшеничный йодирован	50	3,75	1,25	23,75	122,5	0,69 Р
	Итого	500	18,75	26,25	81,75	611,5	51,69 Р
день 2й							
завтрак							
210	Омлет натуральный	180	12	13	7	183	27,50 Р
338	Фрукты свежие	100	2	1	22	100	16,50 Р
382	Какао с молоком	200	5	5	28	170	7,00 Р
	Хлеб пшеничный	40	3	1	19	98	0,69 Р
	Итого	520	22	20	76	551	51,69 Р
день 3й							
завтрак							
75	Икра свекольная	60	1	4	7	68	10,50 Р
291	Плов из птицы	200	18	14	33	327	35,50 Р
377	Чай с сахаром и лимоном	200	1	2	9	42	5,00 Р
	Хлеб пшеничный	40	3	1	19	98	0,69 Р
	Итого	500	23	21	68	535	51,69 Р
день 4й							
завтрак							
70/71	Овощи по сезону	60	0,75	-	3	9,75	12,00 Р
295	Люля из курицы	100	14	12	2	199	24,00 Р
171	Гречка отв с/м и морковью	150	4,17	6,67	30,84	190,84	10,00 Р
349	Чай с сахаром	200	2	1	22	79	5,00 Р
	Хлеб пшеничный	40	3	1	19	98	0,69 Р
	Итого	550	23,92	20,67	76,84	576,59	51,69 Р
день 5й							
завтрак							

285	Макаронник с мясом	220	14	14	28	358	32,00 Р
70/71	Овощи по сезону	60	1	-	3	10	12,00 Р
379	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	13	89	7,00 Р
	Хлеб пшеничный	40	3	1	19	98	0,69 Р
	Итого	500	21	18	63	555	51,69 Р
день 6й							
завтрак							
173	Каша гречневая молочная						
	вязкая с маслом и сахаром	200	10	6	32	167	10,00 Р
14	Масло сливочное	10	-	8	-	75	14,00 Р
15	Сыр Российский	20	5	6	-	71	16,00 Р
	Печенье сахарное	40	3	5	27	157	6,00 Р
377	Чай с сахаром и лимоном	200	1	2	9	42	5,00 Р
	Хлеб пшеничный	40	3	1	19	98	0,69 Р
	Итого	510	22	28	87	610	51,69 Р
день 7й							
завтрак							
47	Салат из квашеной капусты	60	0,75	0,75	3	26,25	12,00 Р
234	Рыба печёная	100	11	4	7	97	22,00 Р
304	Рис с овощами "Ризотто"	180	5	10	34	233	12,00 Р
377	Чай с сахаром и лимоном	200	1	2	9	42	5,00 Р
	Хлеб пшеничный	40	3	1	19	98	0,69 Р
	Итого	580	20,75	17,75	72	496,25	51,69 Р
день 8й							
завтрак							
75	Икра свекольная	60	0,75	3,75	6,75	68,25	10,50 Р
293	Голень куриная запеченая	100	16	9	1	143	19,50 Р
313	Картофель по-деревенски	150	5,83	5,83	20	171	16,00 Р
349	Компот из смеси сухофрукт	200	1	1	29	112	5,00 Р
	Хлеб пшеничный	40	3	1	19	98	0,69 Р
	Итого	550	26,58	20,58	75,75	592,25	51,69 Р
день 9й							
завтрак							
285	Макаронник с мясом	220	14	14	28	358	32,00 Р
70/71	Овощи по сезону	60	1	-	3	10	12,00 Р
379	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	13	89	7,00 Р
	Хлеб пшеничный	40	3	1	19	98	0,69 Р
	Итого	500	21	18	63	555	51,69 Р
день 10							
завтрак							
224	Запеканка с фруктой	200	22	13	29	236	26,69 Р
	Печенье овсяное	40	4	5	25	162	6,00 Р
	Фрукты свежие	80	1	1	8	38	14,00 Р
377	Чай с сахаром и лимоном	200	1	2	9	42	5,00 Р
	Итого	520	28	21	71	478	51,69 Р