

«Утверждаю»

ИП Ермоленко Л.В.

«09» января 2025 г.

«Согласовано»

Директор МБОУ ЕСОШ №1



Гамова Е.Н.

**Примерное 2-х недельное меню  
для организации бесплатного горячего питания  
обучающихся 5-11 классов из числа многодетных семей  
в МБОУ ЕСОШ №1 на 2024-2025 учебный год (2 полугодие)  
Возраст 11 лет и старше**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Цена (руб.)
608 688 Табл.4 Пром. произв. 868	<b>1-й день</b>						
	Биточки мясные	60	9,33	6,93	9,42	137,25	41-78
	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	15-00
	Овощи сезонные	50	1,0	0,2	3,2	17	10-00
	Батон йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75	5-00
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	-	24,76	94,20	7-00	
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>18,65</b>	<b>11,95</b>	<b>80,03</b>	<b>491,90</b>	<b>78-78</b>
282 694 Табл.4 Пром. произв. 943	<b>2-й день</b>						
	Котлеты рубленые из курицы	60	10,57	12,52	10,04	196	38-78
	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	20-00
	Салат из свежей капусты с горошком	50	1,0	0,2	3,2	17	10-00
	Батон йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75	5-00
Чай с сахаром	200	0,2	-	14,00	28	5-00	
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>17,23</b>	<b>17,82</b>	<b>63,89</b>	<b>453,25</b>	<b>78-78</b>
168 434 Пром. произв. 869	<b>3-й день</b>						
	Каша манная вязкая молочная	210	3,4	12,6	27,93	236,00	33-78
	Пирожки сдобные с повидлом	60	22,24	15,36	32,16	179,20	30-00
	Батон йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75	5-00
	Кисель из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,5	110,8	10-00
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>28,18</b>	<b>27,86</b>	<b>103,79</b>	<b>601,00</b>	<b>78-78</b>
286 679 45 Пром. произв. 943	<b>4-й день</b>						
	Тефтели мясные	60	11,78	12,91	14,90	223,00	39-78
	Каша гречневая рассыпчатая с масл.	150	7,46	5,61	35,84	230,45	20-00
	Винегрет овощной	50	0,82	3,71	5,06	56,88	10-00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,25	0,5	20,05	95	4-00
Чай с сахаром	200	0,2	-	14,00	28	5-00	
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>23,61</b>	<b>22,73</b>	<b>89,85</b>	<b>633,33</b>	<b>78-78</b>
93 42 Пром. произв. 859	<b>5-й день</b>						
	Каша рисовая молочная	200	5,75	5,21	18,84	145,20	33-78
	Булочка сдобная	60	22,24	15,36	32,16	179,20	30-00
	Плюшка	40	2,4	0,3	16,2	75	5-00
	Батон йодированный	200	0,20	0,20	22,30	110	10-00
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>11,83</b>	<b>10,14</b>	<b>57,34</b>	<b>384,8</b>	<b>78-78</b>
301 679 33 Пром. произв. 951	<b>6-й день</b>						
	Курица тушеная в соусе	70	17,65	14,58	4,7	221,00	43-78
	Каша пшеничная с маслом	150	6,60	4,38	35,27	213,71	15-00
	Салат из свёклы отварной	50	0,86	3,65	5,02	56,34	10-00
	Батон йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75	5-00
Напиток кофейный	200	0,5	-	31,5	128	5-00	

170 280 679 Таб.4 Пром.произв. Пром. произв.	<b>4-й день</b>						
	<b>обед</b>						
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,45	3,93	100,20	82,00	20-00
	Мясо тушеное	60	8,87	9,83	11,71	171,00	31-72
	Рис отварной	150	7,46	5,61	35,84	230,45	10-00
Овощи квашеные	30	0,82	3,71	5,06	56,88	5-00	
Батон йодированный	60	2,4	0,3	16,2	75	6-19	
Сок яблочный	200	0,4	-	24,76	94,20	5-00	
<b>Итого за обед:</b>		<b>21,4</b>	<b>23,38</b>	<b>193,77</b>	<b>709,53</b>		
						<b>77-91</b>	
197 486 694 Пром.произв. Пром. произв.	<b>5-й день</b>						
	<b>обед</b>						
	Рассольник «Петербургский»	250	1,6	4,09	13,54	97,40	20-00
	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	60	13,87	7,85	6,53	150,50	31-72
	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	15-00
Батон йодированный	60	2,4	0,3	16,2	75	6-19	
Напиток смородиновый	200	0,2	-	14,00	28	5-00	
<b>Итого за обед:</b>		<b>21,13</b>	<b>17,04</b>	<b>70,72</b>	<b>488,15</b>		
			<b>52,87</b>	<b>39,15</b>	<b>163,98</b>	<b>1026,59</b>	<b>77-91</b>
206 280 679 33 Пром.произв. 859	<b>6-й день</b>						
	<b>обед</b>						
	Солянка домашняя	250	1,87	2,26	13,31	81,00	20-00
	Мясо тушеное	60	15,68	18,23	7,03	281,25	31-72
	Каша пшеничная с маслом	150	6,60	4,38	35,27	213,71	10-00
Салат из свёклы отварной	50	0,86	3,65	5,02	56,34	5-00	
Батон йодированный	60	2,4	0,3	16,2	75	6-19	
Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110	5-00	
<b>Итого за обед:</b>		<b>27,61</b>	<b>29,02</b>	<b>99,13</b>	<b>817,55</b>		
						<b>77-91</b>	
208 608 65 Пром.произв. 869	<b>7-й день</b>						
	<b>обед</b>						
	Суп -лапша с курицей	250	2,15	2,27	13,71	83,80	20-00
	Шницель мясной	60	9,33	6,93	9,42	137,25	33-91
	Шницель мясной	150	5,5	4,5	26,9	169,1	15-00
Рагу овощное	40	3,25	0,5	20,05	95,0	4-00	
Хлеб ржано-пшеничный	200	0,14	0,04	27,50	110,80	5-00	
<b>Итого за обед:</b>		<b>20,37</b>	<b>14,24</b>	<b>97,58</b>	<b>595,95</b>		
						<b>77-91</b>	
	<b>8-й день</b>						
	<b>обед</b>						

