|  |
| --- |
| **Двухнедельное меню для оказания услуг по организации бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование в муниципальных образовательных организациях** |
|
|

С 02.09.2024г.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование**  | **Выход** | **Энергетическая ценность** | **Цена**  |
| **сб.рец** | **блюда** | **г** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккал** | **Руб** |
| ***День 1й*** |
|  ***Завтрак*** |
| 173 | Каша молочная овсяная с маслом  | 220 | 9,35 | 11,75 | 42,04 | 310,2 | .17,00 ₽  |
| 257 | Яблоки печёные (добавка в кашу) | 30 | 0,11 | 0,11 | 10,7 | 45,86 | .8,00 ₽  |
| 6 | Бутерброд горячий с сыром  | 50 | 6,03 | 3,67 | 14,89 | 117 | .15,00 ₽  |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 1 | 22 | 79 | .9,16 ₽  |
|  | ***Итого:***  | ***510*** | ***15,56*** | ***16,53*** | ***89,63*** | ***552,1*** | ***.49,16 ₽***  |
| ***Обед*** |
| 35 | Салат витаминный | 60 | 0,94 | 4,18 | 5,27 | 57 | .6,00 ₽  |
| 62 | Борщ с капустой и картофелем  | 200 | 1,62 | 4,02 | 10,76 | 92 | .9,00 ₽  |
| 54-23м | Люля из курицы | 90 | 12,6 | 10,8 | 1,8 | 179,1 | .18,25 ₽  |
| 171 | Гречка отв. с/м и морковью | 150 | 8,75 | 5,99 | 39,6 | 246 | .8,00 ₽  |
| 54-3 | Соус красный основной | 20 | 0,7 | 0,5 | 1,8 | 14,1 | .8,00 ₽  |
| 241 | Компот из смеси сухофрукт. | 180 | 1 | 1 | 26 | 101 | .13,75 ₽  |
| пром. | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3 | 1 | 19 | 98 | .2,60 ₽  |
|  | ***Итого:***  | ***740*** | ***28,61*** | ***23,31*** | ***104,23*** | ***787,2*** | ***.65,60 ₽***  |
|  | ***Итого за день:***  | ***1250*** | ***44,17*** | ***39,84*** | ***193,86*** | ***1339,3*** |  |
| ***День 2й*** |
| ***Завтрак*** |
| 54-1о | Омлет натуральный | 150 | 11,55 | 16,36 | 3 | 214,09 | .15,17 ₽  |
| 231 | Фрукты свежие  | 130 | 2,6 | 1,3 | 29 | 130 | .20,80 ₽  |
| 266 | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 16 | 104,4 | .10,16 ₽  |
| пром. | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3 | 1 | 19 | 98 | .3,03 ₽  |
|  | ***Итого:***  | ***500*** | ***20,82*** | ***21,85*** | ***67*** | ***546,49*** | ***.49,16 ₽***  |
| ***Обед*** |
| табл | Горошек зеленый (конс) | 60 | 1 | - | 5 | 32 | .14,00 ₽  |
| 78 | Суп картофельный с горохом | 200 | 4,95 | 10 | 19 | 112 | .10,00 ₽  |
| 141 | Макаронник с мясом | 220 | 14 | 14 | 28 | 358 | .27,00 ₽  |
| 242 | Кисель фруктовый | 200 | 2 | - | 21 | 155 | .10,63 ₽  |
| пром. | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3 | 1 | 19 | 98 | .2,60 ₽  |
| пром. | Хлеб ржаной | 20 | 2 | - | 8 | 40 | .1,37 ₽  |
|  | ***Итого:***  | ***740*** | ***26,95*** | ***25*** | ***100*** | ***795*** | ***.65,60 ₽***  |
|  | ***Итого за день:***  | ***1240*** | ***47,77*** | ***46,85*** | ***167*** | ***1341,5*** |  |
|  ***День 3й*** |
|  ***Завтрак*** |
| 58 | Икра свекольная | 60 | 1 | 4 | 7 | 68 | .7,97 ₽  |
| 199 | Плов из птицы | 200 | 16,95 | 10,47 | 33 | 305,34 | .29,00 ₽  |
| 54-3гн | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 1 | 2 | 9 | 42 | .9,16 ₽  |
| пром. | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3 | 1 | 19 | 98 | .3,03 ₽  |
|  | ***Итого:***  | ***500*** | ***21,95*** | ***17,47*** | ***68*** | ***513,34*** | ***.49,16 ₽***  |
|  **обед** |
| 39 | Салат из свеклы с огурцами солёными  | 60 | 0,85 | 3,61 | 3,76 | 51 | .10,00 ₽  |
| 85 | Суп с лапшой | 200 | 8 | 8 | 24 | 186 | .9,00 ₽  |
| 287 | Голубцы ленивые с соусом | 90 | 7,2 | 7,2 | 8,1 | 125,1 | .11,06 ₽  |
| 91 | Пюре картофельное с/м | 150 | 3 | 6 | 21 | 165 | .14,82 ₽  |
| 236 | Компот из клубники  | 180 | - | - | 25 | 117 | .16,75 ₽  |
| пром. | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3 | 1 | 19 | 98 | .2,60 ₽  |
| пром. | Хлеб ржаной | 20 | 2 | - | 8 | 40 | .1,37 ₽  |
|  | ***Итого:***  | ***740*** | ***24,05*** | ***22,2*** | ***108,86*** | ***782,1*** | ***.65,60 ₽***  |
|  | ***Итого за день:***  | ***1240*** | ***46*** | ***39,67*** | ***176,86*** | ***1295,4*** |  |
|  ***День 4й*** |
|  ***Завтрак*** |
| 181 | Каша молочная манная с/м | 200 | 6 | 6 | 31 | 196 | .17,00 ₽  |
| 279 | Оладьи со сгущённым молоком  | 120 | 9,15 | 8,81 | 51,23 | 320,47 | .23,00 ₽  |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 2 | 1 | 22 | 79 | .9,16 ₽  |
|  | ***Итого:***  | ***520*** | ***17,15*** | ***15,81*** | ***104,23*** | ***595,47*** | ***.49,16 ₽***  |
|  ***Обед*** |
| 33 | Салат из квашеной капусты | 60 | 1 | 1 | 3 | 26 | .11,00 ₽  |
| 72 | Рассольник Ленинградский | 200 | 3 | 6 | 18 | 110 | .9,00 ₽  |
| 54-9р | Рыба запечённая в сметанном соусе  | 90 | 14,6 | 9,38 | 3,89 | 158,14 | .19,62 ₽  |
| 305 | Рис с овощами "Ризотто" | 150 | 4 | 8 | 28 | 214 | .9,63 ₽  |
| 241 | Компот из смеси сухофрукт | 200 | 1 | 1 | 29 | 112 | .13,75 ₽  |
| пром. | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3 | 1 | 19 | 98 | .2,60 ₽  |
|  | ***Итого:***  | ***740*** | ***26,6*** | ***26,38*** | ***100,89*** | ***718,14*** | ***.65,60 ₽***  |
|  | ***Итого за день:***  | ***1260*** | ***43,75*** | ***42,19*** | ***205,12*** | ***1313,6*** |  |
| ***День 5й*** |
| ***Завтрак*** |
| 153/230 | Пудинг из творога запечённый с соусом яблочным  | 120 | 12,28 | 9,74 | 22,8 | 264 | .15,00 ₽  |
| 42 | Салат из моркови с яблоками | 80 | 1,6 | 5,6 | 8 | 90,67 | .8,00 ₽  |
| 231 | Фрукты свежие  | 100 | 2 | 1 | 22 | 100 | .16,00 ₽  |
| 264 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,34 | 3,34 | 14,45 | 98,89 | .10,16 ₽  |
|  | ***Итого:***  | ***500*** | ***19,22*** | ***19,68*** | ***67,25*** | ***553,56*** | ***.49,16 ₽***  |
| ***Обед*** |
| пром. | Икра кабачковая | 60 | - | 4 | 4,3 | 55 | .20,00 ₽  |
| 62 | Борщ с капустой и картоф. | 250 | 4 | 7 | 24 | 167 | .9,00 ₽  |
| 279 | Тефтели с соусом | 90 | 14,4 | 7,4 | 8,1 | 125,1 | .14,25 ₽  |
| 89 | Картофель отварной  | 200 | 3,82 | 7,47 | 35,47 | 231,6 | .6,00 ₽  |
| 241 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 1 | 1 | 26 | 101 | .13,75 ₽  |
| пром. | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3 | 1 | 19 | 98 | .2,60 ₽  |
|  | ***Итого:***  | ***820*** | ***26,22*** | ***23,87*** | ***116,87*** | ***708*** | ***.65,60 ₽***  |
|  | ***Итого за день:***  | ***1320*** | ***45,44*** | ***43,55*** | ***184,12*** | ***1261,6*** |  |
|  ***День 6й*** |
|  ***Завтрак*** |
| 116 | Каша гречневая молочная вязкая с маслом и сахаром | 200 | 10 | 6 | 32 | 167 | .11,00 ₽  |
| 10 | Масло сливочное | 10 | - | 8 | - | 75 | .9,97 ₽  |
| 231 | Фрукты свежие  | 100 | 2 | 1 | 22 | 100 | .16,00 ₽  |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 1 | 2 | 9 | 42 | .9,16 ₽  |
| пром. | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3 | 1 | 19 | 98 | .3,03 ₽  |
|  | ***Итого:***  | ***550*** | ***16*** | ***18*** | ***82*** | ***482*** | ***.49,16 ₽***  |
|  ***Обед*** |
| 97 | Капуста свежая тушёная | 60 | 1,45 | 2,48 | 5,29 | 46,2 | .12,00 ₽  |
| 74 | Суп Крестьянский с крупой | 200 | 5 | 5 | 7 | 88 | .9,00 ₽  |
| 54-23м | Биточек из курицы | 90 | 12,6 | 10,8 | 1,8 | 179,1 | .12,25 ₽  |
| 225 | Соус сметанный с томатом и луком  | 20 | 0,38 | 1,17 | 1,6 | 18,4 | .8,00 ₽  |
| 171 | Гречка отв. с/м и морковью | 150 | 8,75 | 5,99 | 39,6 | 246 | .8,00 ₽  |
| 241 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 1 | 1 | 26 | 101 | .13,75 ₽  |
| пром. | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3 | 1 | 19 | 98 | .2,60 ₽  |
|  | ***Итого:***  | ***740*** | ***30,73*** | ***27,44*** | ***100,29*** | ***776,7*** | ***.65,60 ₽***  |
|  | ***Итого за день:***  | ***1290*** | ***46,73*** | ***45,44*** | ***182,29*** | ***1258,7*** |  |
|  ***День 7й*** |
|  ***Завтрак*** |
| 154 | Запеканка из творога сметаной | 120 | 11,8 | 7,45 | 15,2 | 158,4 | .13,20 ₽  |
| 231 | Фрукты свежие  | 130 | 1,3 | 3,9 | 23,4 | 67,6 | .20,80 ₽  |
| пром. | Кондитерское изделие  | 50 | 5 | 6,25 | 31,25 | 202,5 | .6,00 ₽  |
| 54-3гн | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 1 | 2 | 9 | 42 | .9,16 ₽  |
|  | **Итого:**  | **500** | **19,1** | **19,6** | **78,85** | **470,5** | **.49,16 ₽**  |
| ***Обед*** |
| 206 | Фасоль отварная с луком и томатом  | 60 | 5,09 | 4,54 | 11,35 | 87,6 | .16,00 ₽  |
| 85 | Суп с лапшой | 200 | 8 | 8 | 24 | 186 | .9,00 ₽  |
| 54-25м | Курица тушёная с морковью | 90 | 12,69 | 5,13 | 3,96 | 113,76 | .15,06 ₽  |
| 207 | Макароны отварные с/м | 150 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 | .7,19 ₽  |
| 236 | Компот из яблок | 200 | 0,15 | 0,4 | 9,93 | 41,5 | .15,75 ₽  |
| пром. | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3 | 1 | 19 | 98 | .2,60 ₽  |
|  | ***Итого:***  | ***740*** | ***34,23*** | ***23,97*** | ***101,04*** | ***723,66*** | ***.65,60 ₽***  |
|  | ***Итого за день:***  | ***1240*** | ***53,33*** | ***43,57*** | ***179,89*** | ***1194,2*** |  |
|  ***День 8й*** |
|  ***Завтрак*** |
| 116 | Каша пшеничная молочная вязкая с маслом и сахаром | 200 | 7 | 7 | 29 | 220 | .8,00 ₽  |
| 42 | Салат из моркови с яблоками | 60 | 1,6 | 5,6 | 8 | 90,67 | .8,00 ₽  |
| 6 | Бутерброд горячий с сыром  | 50 | 5,92 | 3,61 | 14,84 | 116 | .24,00 ₽  |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 2 | 1 | 20 | 71 | .9,16 ₽  |
|  | ***Итого:***  | ***510*** | ***16,52*** | ***17,21*** | ***71,84*** | ***497,67*** | ***.49,16 ₽***  |
|  ***Обед*** |
| 17 | Салат из солёных огурцов с луком репчатым | 60 | 0,5 | 3,02 | 1,54 | 35,4 | .8,63 ₽  |
| 54-6с | Суп картоф. с клецками | 200 | 5 | 2 | 18 | 117 | .9,00 ₽  |
| 174 | Жаркое по-домашнему | 250 | 13,45 | 16,74 | 21,71 | 310 | .30,25 ₽  |
| 241 | Компот из смеси сухофрукт | 200 | 1 | 1 | 29 | 112 | .13,75 ₽  |
| пром. | Хлеб пшеничный йодирован | 40 | 3 | 1 | 19 | 98 | .2,60 ₽  |
| пром. | Хлеб ржаной | 40 | 4 | - | 16 | 80 | .1,37 ₽  |
|  | ***Итого:***  | ***790*** | ***26,95*** | ***23,76*** | ***105,25*** | ***752,4*** | ***.65,60 ₽***  |
|  | ***Итого за день:***  | ***1300*** | ***43,47*** | ***40,97*** | ***177,09*** | ***1250,1*** |  |
|  ***День 9й*** |
|  ***Завтрак*** |
| 45 | Салат из свежей капусты | 60 | 1 | 3 | 4 | 48 | .10,05 ₽  |
| 285 | Макаронник с мясом | 200 | 12,73 | 12,73 | 25,45 | 325,4 | .27,25 ₽  |
| 54-3гн | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 1 | 2 | 9 | 42 | .9,16 ₽  |
| пром. | Батон  | 50 | 3,75 | 1,25 | 29,75 | 122,5 | .2,70 ₽  |
|  | ***Итого:***  | ***510*** | ***18,48*** | ***18,98*** | ***68,2*** | ***537,9*** | ***.49,16 ₽***  |
| ***Обед*** |
| 54-16з | Винегрет | 60 | 0,6 | 5,3 | 4,1 | 67,1 | .8,00 ₽  |
| 75 | Суп из овощей | 200 | 6 | 4 | 11 | 98 | .9,00 ₽  |
| 54-23м | Котлета куриная | 90 | 12,6 | 10,8 | 1,8 | 179,1 | .11,88 ₽  |
| 171 | Пшеничная отварная с маслом | 150 | 6 | 6 | 33 | 196 | .8,00 ₽  |
| 54-3 | Соус красный основной | 20 | 0,64 | 0,48 | 1,78 | 14,16 | .8,00 ₽  |
| 236 | Компот из клубники  | 180 | - | - | 25 | 117 | .16,75 ₽  |
| пром. | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3 | 1 | 19 | 98 | .2,60 ₽  |
| пром. | Хлеб ржаной | 20 | 2 | - | 8 | 40 | .1,37 ₽  |
|  | ***Итого:***  | ***760*** | ***30,84*** | ***27,58*** | ***103,68*** | ***809,36*** | ***.65,60 ₽***  |
|  | ***Итого за день:***  | ***1270*** | ***49,32*** | ***46,56*** | ***171,88*** | ***1347,3*** |  |
| ***День 10*** |
| ***Завтрак*** |
| 287 | Голубцы ленивые с соусом | 100 | 8 | 8 | 9 | 139 | .15,00 ₽  |
| 171 | Гречка отв. с/м и морковью | 150 | 4 | 7 | 31 | 191 | .8,00 ₽  |
| 231 | Фрукты свежие  | 100 | 2 | 1 | 22 | 100 | .16,00 ₽  |
| 242 | Кисель фруктовый | 200 | 2 | - | 21 | 155 | .10,16 ₽  |
|  | ***Итого:***  | ***550*** | ***16*** | ***16*** | ***83*** | ***585*** | ***.49,16 ₽***  |
| ***Обед*** |
| 58 | Икра свекольная | 60 | 0,75 | 3,75 | 6,75 | 68,25 | .7,97 ₽  |
| 62 | Борщ с капустой и картоф. | 250 | 4 | 7 | 24 | 167 | .9,00 ₽  |
| 199 | Плов из птицы | 230 | 18,81 | 15,68 | 38,68 | 375,31 | .35,40 ₽  |
| 242 | Кисель фруктовый | 200 | 2 | - | 21 | 155 | .10,63 ₽  |
| пром. | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3 | 1 | 19 | 98 | .2,60 ₽  |
|  | ***Итого:***  | ***780*** | ***28,56*** | ***27,43*** | ***109,43*** | ***863,56*** | ***.65,60 ₽***  |
|  | ***Итого за день:***  | ***1330*** | ***44,56*** | ***43,43*** | ***192,43*** | ***1448,6*** |  |