



МЕНЮ

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

День 1

Завтрак

Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы		
Запеканка из творога 150/20	170	28,90	20,30	43,20	475	45,18
Яблоко	100	0,3	0	8,6	40	14,4
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	6,1
Салат из моркови	60	0,6	5,3	5	72	6,07
ИТОГО	530	30,00	25,60	66,10	625,00	71,75

Обед

Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы		
Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,4	12,8	111	30,77
Каша гречневая рассыпчатая 180/5	185	10,6	6,8	46,3	312	20,27
Гуляш из птицы	100	11,78	11,60	3,08	162,39	30,95
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	8,11
Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,4	3,89
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,6	1,76
ИТОГО	795	29,36	24,54	119,08	845,39	95,75

День 2

Завтрак

Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы		
Плов из курицы	200	31,8	39	31,5	611	52,32
Овощи свежие огурцы (с 15.05. по 31.10)/ Овощи соленые огурцы (с 01.11. по 15.05.)	60	0,4	0,1	0,9	7	9,44

Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	6,10
Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,4	3,89
ИТОГО	500	35,56	39,5	61,02	754,4	71,75

Обед

Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы		
Суп картофельный с яйцом	250	7,2	6,6	18,5	168	6,8
Куры отварные с соусом (252) 90/30	120	28,10	24,10	1,40	369	51,09
Каша пшеничная 180/5	185	8,00	4,90	47,00	261	10,67
Салат из белокочанной капусты	60	1,3	2,7	6,2	57	13,43
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	8,11
Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,4	3,89
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,6	1,76
ИТОГО	875	49,58	39,04	130	1115	95,75

День 3 Завтрак

Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша рисовая молочная вязкая 180/5	185	5,2	7,2	35,2	229	29,87
Масло сливочное	15	0,15	12,45	0,15	112,5	17,49
Яблоко	100	0,3	0	8,6	40	14,4
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	6,1
Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,4	3,89
ИТОГО	540	9,01	20,05	72,57	517,9	71,75

Обед

Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы		
Суп картофельный с крупой	250	2,60	2,10	19,30	113,00	18,96
Котлеты рубленые из птицы	90	13,50	19,30	13,90	286,00	51,53
Макаронные отварные с маслом 180/5	185	6,50	4,40	40,00	233	11,5
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	8,11
Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,4	3,89
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,6	1,76
ИТОГО	785	27,58	26,54	130,1	892	95,75

День 4 Завтрак

Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы		

					(ккал)	
Макаронные изделия с тертым сыром	180	10,30	15,30	32,90	318	33,19
Яйца вареные	40	4,80	4,40	0,20	59	13,28
Икра кабачковая	60	0,80	2,90	4,30	48	9,74
Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	11,65
Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,4	3,89
ИТОГО	520	21,96	25,8	71,62	617,4	71,75

Обед

Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы		
Суп картофельный с бобовыми и гречками 250/20	270	7,3	4,4	30,8	204	12,50
Картофельное пюре	200	4,1	6,3	26,7	187	22,37
Рыба припущенная	90	15,90	0,90	0,50	74	41,57
Кондитерское изделие (печенье)	60	4,26	3,84	42,00	217,2	7,56
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	6,1
Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,4	3,89
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,6	1,76
ИТОГО	880	36,24	16,08	135,3	857,2	95,75

День 5

Завтрак

Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы		
Куры отварные с соусом (252) 90/30	120	28,10	24,10	1,40	369	51,09
Каша пшеничная 180/5	185	8,00	4,90	47,00	261	10,67
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	6,1
Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,4	3,89
ИТОГО	545	39,46	29,4	77,02	766,4	71,75

Обед

Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы		
Суп крестьянский с крупой	250	2,3	5,5	12,7	115	20,23
Плов из курицы	200	31,8	39	31,5	611	52,32
Овощи свежие огурцы (с 15.05. по 31.10)/ Овощи соленые огурцы (с 01.11. по 15.05.)	60	0,4	0,1	0,9	7	9,44
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	8,11
Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,4	3,89
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,6	1,76
ИТОГО	770	39,48	45,34	102	993,0	95,75

**День 6
Завтрак**

Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша манная молочная жидкая 180/5	185	5,50	7,40	27,30	200	27,84
Сыр	15	3,95	4,00	0,00	52,5	18,61
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	6,10
Булочка сдобная	100	7,8	8,5	52,3	321	19,2
ИТОГО	500	17,45	19,9	88,9	611,5	71,75

Обед

Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы		
Суп картофельный с макаронными изд.	250	5,5	4,5	20,2	149	10,29
Каша гречневая рассыпчатая 180/5	185	10,6	6,8	46,3	312	20,27
Мясо тушенное свинина/гуляш 90/50	140	10,9	13,11	2,59	210,18	47,47
Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	1,10	2,70	5,70	55	7,6
Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	4,47
Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,4	3,89
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,6	1,76
ИТОГО	895	32,78	27,75	109,89	899,18	95,75

**День 7
Завтрак**

Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша пшеничная 180/5	185	8,10	6,40	45,40	281	25,26
Гуляш из птицы	100	11,78	11,60	3,08	162,39	30,95
Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	11,65
Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,4	3,89
ИТОГО	525	25,94	21,2	82,7	635,79	71,75

Обед 1-4 класс

Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы		
Свекольник	250	2,5	4,5	15	115	11,80
Макаронные отварные с маслом 180/5	185	6,50	4,40	40,00	233	11,5
Суфле куриное	100	29,10	35,20	2,70	444	60,7
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	6,1
Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,4	3,89
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,6	1,76
ИТОГО	795	42,78	44,74	93	967	95,75

**День 8
Завтрак**

Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы		
Омлет с зеленым горошком 150/5	155	13,60	18,90	4,00	242	43,69
Яблоко	100	0,3	0	8,6	40	14,4
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	6,1
Печенье	60	4,26	3,84	42	217,2	7,56
ИТОГО	515	18,36	22,74	63,9	537,2	71,75

Обед

Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы		
Рассольник Ленинградский	250	2,4	5	15,7	123	31,66
Рыба тушеная в томате с овощами	100	8,9	4,4	4,7	94	31,97
Каша рисовая рассыпчатая 180/5	185	4,4	4,7	45	248	11,57
Салат из свеклы с растительным маслом	60	1	4,8	5	69	6,79
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	8,11
Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,4	3,89
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,6	1,76
ИТОГО	855	21,68	19,64	127,3	794	95,75

**День 9
Завтрак**

Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы		
Вареники с творогом 180/5	185	30,40	11,50	25,60	327	44,42
Яблоко	100	0,3	0	8,6	40	14,4
Бутерброд с сыром 20/10	30	4,10	2,80	9,50	82	8,46
Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	4,47
ИТОГО	515	35	14,3	52,8	485	71,75

Обед

Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы		
Суп картофельный с бобовыми и гренками 250/20	270	7,3	4,4	30,8	204	12,50
Каша гречневая рассыпчатая 180/5	185	10,6	6,8	46,3	312	20,27
Биточки/котлеты домашние с соусом красным 90/50	140	7,23	10,91	6,54	159,35	39,78
Овощи свежие огурцы (с 15.05. по 31.10)/ Овощи соленые огурцы (с 01.11. по 15.05.)	60	0,4	0,1	0,9	7	9,44
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	8,11
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	98,4	3,89

(йодированный)						
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,6	1,76
ИТОГО	915	30,51	22,95	141,44	942,35	95,75

День 10
Завтрак

Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы		
Птица тушеная в соусе с овощами	200	20,60	15,10	16,70	291	29,90
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	6,1
Бутерброд с маслом и сыром 30/10/15	55	6,4	12,5	14,6	201	21,35
Яблоко	100	0,3	0	8,6	40	14,4
ИТОГО	555	27,50	27,6	49,2	570	71,75

Обед

Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы		
Суп картофельный с макаронными изд.	250	5,5	4,5	20,2	149	10,29
Кнели куриные с рисом 100/7	107	17,1	23,6	6,1	306	43,07
Капуста тушеная	200	4,5	6,4	18,4	158	19,19
Овощи свежие огурцы (с 15.05. по 31.10)/ Овощи соленые огурцы (с 01.11. по 15.05.)	60	0,4	0,1	0,9	7	9,44
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	8,11
Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,4	3,89
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,6	1,76
ИТОГО	877	32,48	35,34	102,5	880	95,75