

«Согласовано»

Директор МАОУ СОШ №25/11



Т.Г.Каргина

«Утверждаю»

ИП Амелина Т.Г.



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
БЕСПЛАТНОГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
ПРИ МАОУ СОШ №25/11 2024 УЧЕБНЫЙ ГОД
82 РУБЛЯ**

Двухнедельное меню бесплатного питания учащихся 1-4 классов с т на 2024 год (82) рубля

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>_Завтрак</i>														
120М	Каша манная молочная слив/м сахар 220/10/10/	240	10,680	9,500	11,170	285,000	0,047	0,600	16,400	0,256	124,896	104,700	16,648	0,374
382М	Какао с молоком	200	3,142	3,380	13,960	101,582	0,020	0,486	8,197	0,010	101,347	94,122	25,110	0,830
14М	Масло порциями	20	2,880	2,570	10,580	77,000	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
18М	Хлеб йодированный	50	3,920	3,480	14,370	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Итого за _Завтрак	510	20,622	18,930	50,080	568,062	0,160	11,886	64,597	1,188	262,687	238,822	55,558	3,904
<i>Обед</i>														
82М	Борщ из свежей капусты со сметаной 180/20	200	4,999	3,880	14,690	117,520	0,063	16,986	12,580	2,010	46,647	72,654	24,455	1,199
268М,330М	Биточки мясная	100	9,020	8,020	33,080	240,600	0,076	0,032	8	1,811	15,840	108,270	17,390	1,673
312М	Каша пшеничная	150	10,270	9,130	37,670	274,000	0,160	25,938	26,300	0,189	45,620	98,070	33,110	1,225
342М	Компът из сухофрукты	200	3,860		14,180	103,104	0,011	3,600	0,000	0,072	5,760	3,960	3,240	0,857
18	Хлеб йодированный	50	3,920	3,480	14,370	104,480	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Итого за Обед	700	32,069	24,510	113,990	839,704	0,444	61,556	46,880	5,222	137,267	363,354	112,795	7,074
	Всего за Понедельник-1													
День/неделя: Вторник-1														
<i>_Завтрак</i>														
210	Омлет запеченный с сыром 160/20	200	14,030	12,470	51,440	374,160	0,162	19,493	157,667	1,937	75,473	190,308	32,877	2,334
	Овощная закуска	60	0,620	0,000	4,400	32,000	0,022	2,000	0,000	0,040	4,000	12,400	4,200	0,140
376М/сжж	Чай с сахаром/лимон 200/	210			6,040	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853

18	Хлеб йодированный	50	3,920	3,480	14,370	104,480	0,047	0,600	0,000	0,467	13,533	19,500	3,600	0,360
Итого за _Завтрак		520	16,828	17,036	77,292	554,542	0,505	27,293	160,167	4,208	125,010	279,448	63,375	6,432

Обед

97М	Суп рассольник/картофельный /зелень	200	5,140	4,570	18,850	137,110	0,131	19,648	5,600	1,067	25,082	86,746	28,630	1,198
229М,143М/ссж	Бефстроганов из филе кур	240	10,960	9,750	40,210	292,410	0,226	28,674	22,300	4,708	51,859	182,500	50,090	1,466
	Вермишель отварная	150	9,170	8,150	3,620	244,500	0,200	24,600	10,200	6,000	28,500	9,500	40,200	1,780
	Овощная закуска	60	0,620	0,000	4,400	32,000	0,040	0,040	1,33	10	126,600	92,800	15,400	0,410
350М/ссж	Кисель из вишни	200	5,020		18,420	134,000	0,007	3,300		0,066	9,740	6,600	5,720	0,152
	Хлеб йодированный	50	3,920	3,480	14,370	104,480	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
Итого за Обед		900	34,830	25,950	99,870	944,500	0,480	73,072	27,900	7,952	125,861	358,576	116,840	4,729
Всего за Вторник-1														

День/неделя: Среда-1

_Завтрак

270М/ссж,331М	Шницель куриный	90	6,490	5,730	23,790	173,050	0,074	2,066	7,500	1,570	19,397	106,264	17,446	1,633
125М	Картофельное пюре	150	5,260	4,680	19,300	140,370	0,130	26,280	24,100	0,120	45,620	96,070	32,180	1,114
18	Хлеб йодированный	50	3,920	3,480	14,370	104,480	0,078	1,000	0,000	0,778	22,556	32,500	6,000	0,600
377М/ссж	Чай с сахаром лимоном 200/10	210	1,420		5,220	37,962	0,003	2,500		0,012	7,350	9,560	5,120	0,883
Итого за _Завтрак		500	17,575	17,783	78,789	540,532	0,317	111,846	31,600	2,480	98,723	244,544	63,846	4,490

Обед

96М	Суп картофельный горох зелень	200	4,894	4,050	13,954	121,506	0,099	13,730	6,000	1,937	23,786	76,991	24,684	1,008
	Плов из птицы с рисом	250	15,270	13,580	55,990	407,250	0,141	7,104	16,800	3,208	21,200	133,270	29,020	0,738
	Компот из сухофрукты	200	3,860		14,180	82,800	0,018	36,000		0,180	12,600	12,600	7,200	2,520
	Хлеб йодированный	50	3,920	3,480	14,370	104,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
Итого за Обед		700	40,904	21,365	115,142	715,556	0,376	236,834	22,800	6,045	112,586	287,661	108,504	6,646
Всего за Среда-1														

День/неделя: Четверг-1

_Завтрак

224М, 326М	Запеканка творожная с молочным соусом 220/20	240	12,040	10,710	44,160	321,200	0,092	1,748	61,801	2,596	180,300	225,210	36,271	0,998
15М	Сыр порционный	25	2,025	1,800	7,400	54,000	0,005	0,100	39,000	0,100	132,000	75,000	5,000	0,150
376М/сжж	Чай с сахаром/лимон 200/10	210			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
	Хлеб йодированный	50	3,920	3,480	14,370	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Итого за _Завтрак	525	24,735	20,424	73,470	523,582	0,220	40,748	100,801	3,518	370,294	351,450	61,471	2,581

Обед

88М	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	3,980	3,530	14,059	106,145	0,072	32,450	6,5	2,400	51,470	56,230	23,700	0,878
267К/сжж,330М	Оладьи из печени с морковью со смет.соусом(80 /10/10)	100	7,870	7,000	28,870	210,000	0,259	17,570	3979	1,806	23,204	193,497	16,781	3,877
171М/сжж	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,220	8,200	33,830	246,014	0,293		36,000	0,634	16,849	205,562	136,065	4,583
457К	Компот из сухофрукты с Вит С	200	3,860		14,180	43,900	0,005	36,000	0,000	0,130	6,480	5,940	5,580	0,288
	Хлеб пшеничный	50	3,920	3,480	14,370	104,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Итого за Обед	700	27,779	25,672	110,770	710,059	0,760	98,170	4021,500	7,779	123,363	545,409	215,286	11,705
	Всего за Четверг-1													

День/неделя: Пятница-1

_Завтрак

260М/сжж	Гуляш мясной	90	8,35	7,42	30,63	222,76	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,70	2,17
312М/сжж	Картофельное пюре	150	7,060	6,280	25,870	138,186	0,160	25,938	26,300	0,189	45,620	98,070	33,110	1,225
377М/сжж	Чай с сахаром /лимоном 200/10	210	0,054		9,165	37,962	0,003	2,500		0,012	7,350	9,560	5,120	0,883
	Хлеб йодированный	50	3,920	3,480	14,370	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Итого за _Завтрак	500	25,916	25,778	88,226	503,388	0,613	35,948	27,900	5,158	129,851	371,064	94,770	5,768

Обед

151К/сжж	Уха Ростовская	200	4,390	3,900	16,090	117,073	0,139	18,225	7,500	1,915	19,108	96,310	26,832	0,967
202М	Макаронны отварные с сыром	200	11,000	9,780	40,360	293,527	0,088	0,213	88,000	0,900	279,096	213,667	19,584	1,043
	Овощная закуска	60	1,52	1,35	15,900	81,000	0,040	0,040	1,33	10	126,600	92,800	15,400	0,410
348М	Компот из сухофруктов	200	3,860		14,180	106,440	0,027			0,090	14,400	23,220	7,560	0,582
	Хлеб йодированный	50	3,920	3,480	14,370	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800

	Итого за Обед	710	24,554	22,105	102,427	710,544	0,363	24,138	95,500	5,442	348,694	422,587	89,116	4,970
	Всего за Пятница-1													
День/неделя: Понедельник-2														
_Завтрак														
234М	Каша рисовая молочная с изюмом	220	5,650	5,030	20,750	150,880	0,133	0,488	21,600	3,551	42,670	118,880	21,950	0,743
302М	Масло сливочное порцион	30	8,420	7,480	30,860	224,430	0,053		32,000	0,340	7,782	100,035	32,540	0,671
382М	Какао с молоком	200	3,142	3,380	13,960	101,582	0,020	0,486	8,197	0,010	101,347	94,122	25,110	0,830
	Хлеб йодированный	50	3,920	3,480	14,370	104,200	0,047	0,600	0,000	0,467	13,533	19,500	3,600	0,360
	Итого за _Завтрак	500	20,995	20,275	92,925	555,250	0,270	9,074	61,797	4,578	169,532	340,337	89,200	2,874
Обед														
84М	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200	5,150	4,580	18,880	137,298	0,105	11,336	12,580	2,051	50,067	109,554	31,525	1,609
245М/330М	Биточек куриный	100	7,370	6,550	27,030	196,610	0,087	0,798	12,000	0,436	25,120	155,960	22,460	2,165
312М	Каша пшеничная	150	6,860	6,100	25,160	183,000	0,160	25,938	26,300	0,189	45,620	98,070	33,110	1,225
	Компот из сухофрукты	200	3,860		14,180	82,800	0,018	36,000		0,180	12,600	12,600	7,200	2,520
	Хлеб йодированный	50	3,920	3,480	14,370	104,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Итого за Обед	700	30,162	6078,464	86,644	703,708	0,486	78,272	50,880	5,220	158,607	459,056	125,295	9,399
	Всего за Понедельник-2													
День/неделя: Вторник-2														
_Завтрак														
221М,326М	Лапшевник с творогом	240	14,920	13,270	54,810	398,600	0,182	1,918	72,000	3,941	158,615	232,382	37,440	1,091
377М	Чай с сахаром/лимоном 200/10	210	0,054		9,165	37,962	0,004	2,900		0,014	7,750	9,780	5,240	0,907
	Хлеб йодированный	50	3,920	3,480	14,370	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Итого за _Завтрак	500	22,273	20,618	94,325	552,870	0,268	185,618	72,000	4,577	224,409	268,162	72,480	3,278
Обед														
98М	Суп крестьянский с крупой,картофель зелень	200	5,200	4,620	19,060	138,600	0,057	16,000		1,864	22,920	38,230	16,140	0,581
291М/ссж	Котлета натуральная в панировке	100	13,540	12,030	49,620	360,936	0,140	4,600	13,580	2,960	22,360	245,510	50,120	1,498

	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,220	8,200	33,830	246,014	0,293		36,000	0,634	16,849	205,562	136,065	4,583
342М	Компот из сухофрукты	200	3,860		14,180	112,680	0,004	1,400		0,028	2,240	1,540	1,260	0,350
	Хлеб йодированный	50	3,920	3,480	14,370	104,200	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Итого за Обед	700	27,819	19,265	89,595	716,416	0,317	26,200	13,580	5,632	72,720	368,080	98,520	4,309
	Всего за Вторник-2													

День/неделя: Среда-2

_Завтрак

162К	Печень тушеная	90	9,61	8,54	35,25	256,3792	0,4128	54,144	6316,8	0,9984	34	337,904	49,952	6,8656
	Каша пшеничная	150	9,220	8,200	33,820	246,014	0,293		36,000	0,634	16,849	205,562	136,065	4,583
	Овощная закуска	80	1,52		15,900	81,000	0,040	0,040	1,33	10	126,600	92,800	15,400	0,410
376М/ссж	Чай с сахаром лимон	210	0,054		9,165	37,962	0,004	2,900		0,014	7,750	9,780	5,240	0,907
	Хлеб йодированный	50	3,920	3,480	14,370	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Итого за _Завтрак	580	21,442	8,605	86,474	514,761	0,542	80,044	6316,800	2,241	84,544	400,394	81,202	11,179

50

103М/ссж	Суп картофельный с вермишелью	200	4,612	3,877	16,449	149,460	0,128	14,313	24,500	1,220	26,941	110,417	27,154	1,439
234М,331М	Тефтели рыбные с 80/20 соусом сметанным	100	8,829	8,083	12,253	233,660	0,101	1,672	13,020	3,096	48,672	134,821	32,975	0,872
321М	Капуста тушеная	150	3,892	5,354	21,272	100,200	0,112	110,017	28,000	0,489	120,767	91,060	46,123	1,830
349М	Компот из сухофруктов	200	3,860		14,180	112,680	0,018	0,720	0,000	0,990	28,800	26,280	18,900	0,630
	Хлеб йодированный	50	3,920	3,480	14,370	104,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Итого за Обед	700	23,370	22,061	109,328	700,000	0,468	132,422	65,520	8,332	261,270	451,968	160,292	7,149
	Всего за Среда-2													

День/неделя: Четверг-2

_Завтрак

279М,330М	Тефтели куриные со сметанным соусом	90	6,052	5,380	22,190	161,407	0,096	2,597	34,775	1,272	22,190	89,948	14,218	0,915
309М	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,220	8,200	33,830	246,014	0,093	0,000	21,333	0,871	13,929	49,488	8,858	0,901
377М/ссж	Чай с сахаром/лимон 200/10	210	0,054		9,165	37,962	0,003	2,500		0,012	7,350	9,560	5,120	0,883
	Хлеб йодированный	50	3,920	3,480	14,370	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Итого за _Завтрак	500	18,657	18,520	83,507	549,863	0,272	27,347	56,108	4,169	85,693	192,926	42,796	3,512

99М	Суп рисовый ,карт зелень	200	4,850	4,320	17,810	129,560	0,068	16,960	0,000	1,875	20,384	41,352	17,272	0,638
259М/сж	Гуляш куриный	90	15,840	14,080	58,070	422,340	0,590	27,050		2,742	26,293	215,977	51,671	2,904
	Макаронь отварные	150	12,120	12,400	32,987	293,527	0,088	0,213	88,000	0,900	279,096	213,667	19,584	1,043
	компот из сухофрукты в С	200	3,860		14,180	43,900	0,018	36,000	0,000	0,180	12,600	12,600	7,200	2,520
	Хлеб пшеничный	50	3,920	3,480	14,370	104,200	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Итого за Обед	690	22,640	34,300	79,286	700,000	0,784	83,510	0,000	7,017	94,777	353,229	106,243	7,992
	Всего за Четверг-2	,												
День/неделя: Пятница-2														
_Завтрак														
175М	Каша молочная "Дружба"	200	8,970	7,980	32,900	239,320	0,091	0,491	40,590	0,174	105,291	129,339	30,015	0,666
382М	Какао с молоком	200	3,142	3,380	13,960	101,582	0,020	0,486	8,197	0,010	101,347	94,122	25,110	0,830
15М	Сыр порционный	20	5,200	5,220		60,000	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
	Хлеб йодированный	50	3,920	3,480	14,370	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Фрукта свежая	100	0,260	0,000	0,000	52,000	0,030	10,000	64,590	1,100	16,000	11,000	9,000	2,200
	Итого за _Завтрак	570	16,800	17,693	82,648	505,382	0,199	6,937	94,787	1,306	443,682	393,461	80,925	4,476
Обед														
155К	Суп с лапшой	200	4,740	4,210	17,380	126,441	0,048	1,808	7,600	2,934	19,662	53,593	11,030	0,654
294М,326М	Фрикадельки куриные	100	6,50	5,76	23,76	172,78	0,09	0,98	51,33	0,50	30,94	106,07	17,39	1,06
302М/сж	Каша пшеничная	150	9,220	8,200	33,820	246,014	0,044		14,000	0,251	5,712	82,163	27,033	0,551
	Овощная закуска	30	1,52		15,900	81,000	0,040	0,040	1,33	10	126,600	92,800	15,400	0,410
342М	Компот из сухфрукты с вит С	200	3,860		14,180	103,104	0,011	3,600	0,000	0,072	5,760	3,960	3,240	0,857
	Хлеб йодированный	50	3,920	3,480	14,370	104,200	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Итого за Обед	700	26,390	25,715	119,410	752,537	0,322	12,089	72,929	7,207	90,757	335,745	92,839	5,176
	Всего за Пятница-2													
	Итого													

Основание: сборник рецептур блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Кучма 2011г., сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука 1996г., сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшина 2004г.

