

УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный
предприниматель
Скороходова О.В.

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ «СОШ № 1»
М.И.Антипин

МЕНЮ на 09.12– 13.12. 2024
горячего питания 7 -11 лет
согласно договора (из расчета 105 рублей)

№ п/п	Наименование	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
6 день						
1	Кондитерское изделие (печенье)	25	1,75	1,4	22,5	74,9
2	Пельмени отварные (говядина) с маслом сливочным	150/5	11,33	21,38	19,25	314,74
3	Кисель витаминизированный «Витошка»	180	0	0	21,6	85,5
4	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/20	7,57	6,64	15,13	162,3
	Итого	420	20,65	29,42	78,48	637,44
7 день						
1	Фрукт свежий	100	1,13	6,15	6,29	85,75
2	Печень говяжья по строгановски	90	7,25	1,87	6,617	72,27
3	Макаронные изделия отварные	150	5,4	0,6	46,19	200,22
4	Компот из кураги	180	0,7	0,04	24,86	96
5	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/20	7,57	6,64	15,13	162,3
	Итого	580	22,05	15,3	99,087	616,54
8 день						
1	Винегрет овощной	60	0,55	0,1	1,9	10
2	Плов из птицы	200	6,8	13,17	21,16	225,08
3	Компот из сухофруктов	180	0,04	0	15,44	58,06
4	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/20	7,57	6,64	15,13	162,3
	Итого	500	14,96	19,91	53,63	455,44
9 день						
1	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	43
2	Котлета «Пермская»(говядина)	90	9,35	6,99	10,8	143,51
3	Соус красный	50	1	1,3	3,09	28,15
4	Капуста тушеная	150	3,15	4,25	38,94	206,61
5	Напиток из шиповника	200	0,4	0,2	23,8	93
6	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/20	7,57	6,64	15,13	162,3
	Итого	650	21,87	19,78	101,56	676,57
10 день						
1	Икра морковная	60	1,2	0,06	12,32	52
2	Котлеты рыбные (минтай) с маслом сливочным	90/5	7	5,99	9,97	119
3	Пюре картофельное	150	3,2	1,2	38,29	167,19
4	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14	53,3
5	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/20	7,57	6,64	15,13	162,3
	Итого	565	19,17	13,89	89,71	553,79

МЕНЮ
горячего питания 12 -18 лет
согласно договора (из расчета 114 рублей)

№ п/п	Наименование	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
	6 день					
1	Кондитерское изделие (печенье)	40	2,8	2,24	36	119,92
2	Пельмени отварные (говядина) с маслом сливочным	180/5	12,58	23,75	21,38	353,41
3	Кисель витаминизированный «Витошка»	180	0	0	21,6	85,5
4	Хлеб пшеничный/ ржаной	50/30	10,09	7,85	19,4	191,85
	Итого	485	25,47	33,84	98,38	750,68
	7 день					
1	Фрукт свежий	100	1,13	6,15	6,29	85,75
2	Печень говяжья по строгановски	120	8,71	5,28	11,54	137,26
3	Макаронные изделия отварные	180	6,48	0,72	39,35	243,3
4	Компот из кураги	180	0,7	0,04	24,86	96
5	Хлеб пшеничный/ ржаной	50/30	10,09	7,85	19,4	191,85
	Итого	660	27,11	20,04	101,44	754,16
	8 день					
1	Винегрет овощной	100	0,9	0,1	3,16	16,66
2	Плов из птицы	200	6,8	13,17	21,16	228,78
3	Компот из сухофруктов	180	0,04	0	15,44	58,06
4	Хлеб пшеничный/ ржаной	50/30	10,09	7,85	19,4	191,85
	Итого	560	17,83	21,12	59,16	495,35
	9 день					
1	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	43
2	Котлета «Пермская»(говядина)	100	6,17	7,76	12	146,22
3	Соус красный	50	1	1,3	3,09	28,15
4	Капуста тушеная	180	3,78	5,09	46,72	247,93
5	Напиток из шиповника	200	0,4	0,2	23,8	93
6	Хлеб пшеничный/ ржаной	50/30	10,09	7,85	19,4	191,85
	Итого	710	21,84	22,6	114,81	750,15
	10 день					
	Завтрак					
1	Икра морковная	100	2	0,1	20,53	86,66
2	Котлеты рыбные (минтай) с маслом сливочным	100/5	3,56	6,65	11,07	122,07
3	Пюре картофельное	180	3,83	1,44	53,94	200,62
4	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14	53,3
5	Хлеб пшеничный/ ржаной	50/30	10,09	7,85	19,4	191,85
	Итого	665	19,68	16,04	118,94	654,5

МЕНЮ
горячего питания детей инвалидов
согласно договора (из расчета 192 рубля)

6 день					
Завтрак с 7 по 11 лет:	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный / ржаной	40/20	7,57	6,64	15,13	162,3
Итого: 71руб.					
Завтрак с 12 по 18 лет:					
Омлет натуральный	200	16,93	24	4,4	300,66
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	51,05
Хлеб пшеничный / ржаной	50/30	10,09	7,85	19,4	191,85
Обед с 12 по 18 лет:					
Кондитерское изделие (печенье)	40	2,8	2,24	26	135,36
Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,77	7,02	7,15	115,25
Пельмени отварные(говядина) с маслом сливочным	180/5	12,58	23,75	21,38	353,41
Кисель витаминизированный Витошка»	180	0	0	21,6	85,5
Хлеб пшеничный / ржаной	70/40	13,87	10,79	26,65	263,92
Итого: 192 руб.					
7 день					
Завтрак с 7 по 11 лет:	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,5	24,7	192,6
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	53,3
Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	7,57	6,64	15,13	162,3
Итого: 71 руб.					
Завтрак с 12 по 18 лет:					
Каша жидкая молочная овсяная	250	8,5	9,37	30,87	240,75
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	53,3
Хлеб пшеничный/ржаной	50/30	10,09	7,85	19,4	191,85
Обед с 12 по 18 лет:					
Фрукт свежий	100	1,13	6,15	6,29	85,75
Рассольник Домашний (сметана, бульон)	200	4,58	6,18	11,56	119,92
Печень говяжья по -строгановски	120	8,71	5,28	11,54	137,26
Макаронные изделия отварные	180	6,48	0,72	39,35	243,3
Компот из кураги	180	0,7	0,04	24,86	96
Хлеб пшеничный / ржаной	70/40	13,87	10,79	26,65	263,92
Итого: 192 руб.					
8 день					
Завтрак с 7 по 11 лет	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Суп молочный с гречневой крупой	200	5,74	4,82	15,92	129,92
Чай с молоком и сахаром	200	1,65	1,3	17,44	85
Хлеб пшеничный / ржаной	40/20	7,57	6,64	15,13	162,3
Итого: 71 руб.					
Завтрак с 12 по 18 лет					
Суп молочный с гречневой крупой	200	5,74	4,82	15,92	129,92
Чай с молоком и сахаром	200	1,65	1,3	17,44	85
Хлеб пшеничный / ржаной	50/30	10,09	7,85	19,4	191,85
Обед с 12 по 18 лет					
Винегрет овощной	100	0,9	0,1	3,16	16,66
Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,42
Плов из птицы	200	6,8	13,17	21,16	228,78
Компот из сухофруктов	180	0,04	0	15,44	58,06
Хлеб пшеничный / ржаной	70/40	13,87	10,79	26,65	263,92
Итого: 192 руб.					
9 день					

Завтрак с 7 по 11 лет:	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Каша жидкая молочная пшеничная	250	10,37	12,62	47	343,62
Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	7,57	6,64	15,13	162,3
Итого: 71 руб.					
Завтрак с 12 по 18 лет:					
Каша жидкая молочная пшеничная	250	10,37	12,62	47	343,62
Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Хлеб пшеничный/ржаной	200	10,09	7,85	19,4	191,85
Обед с 12 по 18 лет:					
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	43
Суп из овощей	250	1,77	4,65	10,1	89
Котлета «Пермская»(говядина) с соусом красным	100/50	7,17	9,06	15,09	174,37
Капуста тушеная	180	3,78	5,09	46,72	247,93
Напиток из шиповника	200	0,4	0,2	23,8	93
Хлеб пшеничный / ржаной	70/40	13,87	10,79	26,65	263,92
Итого: 192 руб.					
10 день					
Завтрак с 7 по 11 лет:	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Каша молочная жидкая манная с маслом	200	6,21	11,11	26,54	225
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	53,3
Хлеб пшеничный / ржаной	40/20	7,57	6,64	15,13	162,3
Итого: 71 руб.					
Завтрак с 12 по 18 лет:					
Каша молочная жидкая манная с маслом	200	6,21	11,11	26,54	225
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	53,3
Хлеб пшеничный / ржаной	50/30	10,09	7,85	19,4	191,85
Обед с 12 по 18 лет:					
Икра морковная	100	2	0,1	20,53	86,66
Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной	250	7,33	6,2	12,65	137,95
Котлета рыбная (минтай) с маслом	105	3,56	6,65	11,07	122,07
Картофельное пюре	180	3,83	1,44	53,94	200,62
Компот из сухофруктов витаминизированный	180	0,04	0	15,44	59
Хлеб пшеничный / ржаной	70/40	13,87	10,79	26,65	263,92
Итого: 192 руб.					

МЕНЮ
горячего питания детей ОВЗ
согласно договора (из расчета 192 рубля)

6 день					
Завтрак с 7 по 11 лет:	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный / ржаной	40/20	7,57	6,64	15,13	162,3
Итого: 71руб.					
Завтрак с 12 по 18 лет:					
Омлет натуральный	200	16,93	24	4,4	300,66
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	51,05
Хлеб пшеничный / ржаной	50/30	10,09	7,85	19,4	191,85
Обед с 12 по 18 лет:					
Кондитерское изделие (печенье)	40	2,8	2,24	26	135,36
Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,77	7,02	7,15	115,25
Пельмени отварные(говядина) с маслом сливочным	180/5	12,58	23,75	21,38	353,41
Кисель витаминизированный Витошка»	180	0	0	21,6	85,5
Хлеб пшеничный / ржаной	70/40	13,87	10,79	26,65	263,92
Итого: 192 руб.					
7 день					
Завтрак с 7 по 11 лет:	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,5	24,7	192,6
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	53,3
Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	7,57	6,64	15,13	162,3
Итого: 71 руб.					
Завтрак с 12 по 18 лет:					
Каша жидкая молочная овсяная	250	8,5	9,37	30,87	240,75
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	53,3
Хлеб пшеничный/ржаной	50/30	10,09	7,85	19,4	191,85
Обед с 12 по 18 лет:					
Фрукт свежий	100	1,13	6,15	6,29	85,75
Рассольник Домашний (сметана, бульон)	200	4,58	6,18	11,56	119,92
Печень говяжья по -строгановски	120	8,71	5,28	11,54	137,26
Макаронные изделия отварные	180	6,48	0,72	39,35	243,3
Компот из кураги	180	0,7	0,04	24,86	96
Хлеб пшеничный / ржаной	70/40	13,87	10,79	26,65	263,92
Итого: 192 руб.					
8 день					
Завтрак с 7 по 11 лет	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Суп молочный с гречневой крупой	200	5,74	4,82	15,92	129,92
Чай с молоком и сахаром	200	1,65	1,3	17,44	85
Хлеб пшеничный / ржаной	40/20	7,57	6,64	15,13	162,3
Итого: 71 руб.					
Завтрак с 12 по 18 лет					
Суп молочный с гречневой крупой	200	5,74	4,82	15,92	129,92
Чай с молоком и сахаром	200	1,65	1,3	17,44	85
Хлеб пшеничный / ржаной	50/30	10,09	7,85	19,4	191,85
Обед с 12 по 18 лет					
Винегрет овощной	100	0,9	0,1	3,16	16,66
Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,42
Плов из птицы	200	6,8	13,17	21,16	228,78
Компот из сухофруктов	180	0,04	0	15,44	58,06
Хлеб пшеничный / ржаной	70/40	13,87	10,79	26,65	263,92
Итого: 192 руб.					
9 день					

Завтрак с 7 по 11 лет:	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Каша жидкая молочная пшеничная	250	10,37	12,62	47	343,62
Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	7,57	6,64	15,13	162,3
Итого: 71 руб.					
Завтрак с 12 по 18 лет:					
Каша жидкая молочная пшеничная	250	10,37	12,62	47	343,62
Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Хлеб пшеничный/ржаной	200	10,09	7,85	19,4	191,85
Обед с 12 по 18 лет:					
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	43
Суп из овощей	250	1,77	4,65	10,1	89
Котлета «Пермская»(говядина) с соусом красным	100/50	7,17	9,06	15,09	174,37
Капуста тушеная	180	3,78	5,09	46,72	247,93
Напиток из шиповника	200	0,4	0,2	23,8	93
Хлеб пшеничный / ржаной	70/40	13,87	10,79	26,65	263,92
Итого: 192 руб.					
10 день					
Завтрак с 7 по 11 лет:	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Каша молочная жидкая манная с маслом	200	6,21	11,11	26,54	225
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	53,3
Хлеб пшеничный / ржаной	40/20	7,57	6,64	15,13	162,3
Итого: 71 руб.					
Завтрак с 12 по 18 лет:					
Каша молочная жидкая манная с маслом	200	6,21	11,11	26,54	225
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	53,3
Хлеб пшеничный / ржаной	50/30	10,09	7,85	19,4	191,85
Обед с 12 по 18 лет:					
Икра морковная	100	2	0,1	20,53	86,66
Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной	250	7,33	6,2	12,65	137,95
Котлета рыбная (минтай) с маслом	105	3,56	6,65	11,07	122,07
Картофельное пюре	180	3,83	1,44	53,94	200,62
Компот из сухофруктов витаминизированный	180	0,04	0	15,44	59
Хлеб пшеничный / ржаной	70/40	13,87	10,79	26,65	263,92
Итого: 192 руб.					