

Примерное двухнедельное меню
на оказание услуг по организации бесплатного питания обучающихся муниципальных общеобразовательных организаций из малообеспеченных, многодетных, мобилизованных семей, ЖБУ и ОВЗ на 2025 год
в размере 89,00 рублей (восемьдесят девять рублей 00 копеек) в день.

Завтрак (с 12-18 лет.)

№ рец.	Наименование блюд	Выход грамм	Белк и	Жир ы	Углевод ы	ККАЛ
Понедельник (1день)						
204	Макаронные издел. отварн. с м/сл.	180/20	5.52	5.3	35.33	211.10
ПР	Сыр твердый	30	7.51	12.37	54.95	247.57
271	Чай с сахаром	200	0.12	--	12.04	48.64
ГП.	Хлеб пшеничный с повидлом	50/50	3.24	4.27	39.3	290.28
ГП	Огурец соленый	60	0.42	3.36	2.59	42.27
Итого:		590				839.86
Вторник (2день)						
191	Плов из птицы	250	35.43	32.38	39.10	711.51
243	Какао с молоком	200	4.85	5.04	32.73	195.71
ГП	Хлеб пшеничный	50	7.5	2.0	48.67	233.33
ГП	Огурец соленый	60	0.42	3.36	2.59	42.27
Итого:		560				1182.82
Среда (3день)						
196	Капа гречневая рассыпчатая	180	8.73	5.43	45.0	263.81
189/23 8	Котлета руб. класс. п/ф с соус. том.	120	11.29	14.29	18.01	214.17
269	Чай с молоком	200	2.79	2.55	13.27	87.25
ГП	Хлеб пшеничный с повидлом	30/30	4.74	1.2	28.98	140.28
Итого:		560				909.51
Четверг (4день)						
143	Котлеты рыбные с соусом	90/50	10.36	1.93	6.79	85.93
204	Макарон.изделия отв.	180	30.07	27.34	190.8	325.0
271	Чай с сахаром	200	0.12	-	12.04	48.64
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	3.36	1.32	29.6	137.94
Итого:		550				597.51

Пятница		(5день)				
93	Каша «Дружба»	250	6.55	8.33	35.09	241.11
254	Напиток яблочный	200	0.16	--	14.99	60.64
ГП	Хлеб пшеничный с повидлом	60/50	9.48	2.4	57.96	280.56
Итого:		560				582.31
Понедельник		(6день)				
204	Макаронные изделия отварные	180/20	5.52	5.3	35.33	211.10
98	Сыр твердый	30	6.20	8.05	31.09	222.02
271	Чай с сахаром	200	0.12	-	12.04	48.64
ГП	Хлеб пшеничный с повидлом	100	4.32	5.69	52.33	273.33
ГП	Огурец соленый	60	0.42	3.36	2.59	42.27
Итого:		590				797.36
Вторник		(7день)				
196	Каша гречневая рассыпчатая	180	8.73	5.43	45.0	263.81
189/23 8	Котлеты руб. класс. п/ф с соусом том.	120	11.29	14.29	18.01	214.17
263	Напиток фруктовый	200	0.74	0.08	25.52	105.79
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.36	1.32	29.64	137.94
Итого:		560				721.71
Среда		(8день)				
163	Жаркое по - домашнему	170/30	20.49	15.75	20.12	303.71
243	Какао с молоком	200	4.85	5.04	32.73	195.71
ГП	Огурец соленый	100	0.84	7.72	5.18	84.54
ГП	Хлеб пшеничный	60	8.64	11.38	104.66	280.56
Итого:		560				864.52
Четверг		(9день)				
ГП	Огурец соленый	100	0.84	7.72	5.18	84.54
191	Плов из птицы	220	35.43	32.38	39.10	711.51
271	Чай с сахаром	200	0.12	-	12.04	48.64
ГП	Хлеб пшеничный	30	4.74	1.2	28.98	140.28
Итого:		550				984.97
Пятница		(10день)				
99	Каша пшеничная мол. жидкая	250	7.44	8.07	35.28	243.92
254	Напиток яблочный	200	0.16	--	14.99	60.64
ГП	Хлеб пшеничный с повидлом	50/50	3.24	4.27	39.25	205.0
Итого:		550				509.56

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы



СОГЛАСОВАНО:

И П Шарапова Л.А.

