



**Примерное двухнедельное меню
для организации бесплатного одноразового горячего питания обучающихся,
получающих начальное общее образование
(1-4 классы)**

Возрастная категория 7-11 лет

Сезон: осень-зима

№ п/п	Неделя/День	№ рецептур	Наименование	Наименование блюд	Выход продуктов в гр.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность продуктов в К/калл.	Стоимость одного дня питания, (руб.)	
1	2	3	4	5	6				7	8	
1	Неделя 1/ Понедельник		Организация питания	Услуга						71,10	
			В т. ч.	Меню							
			334	завтрак	Макаронные изделия запеченные с сыром	227	13,34	19,78	53,66	455,4	43,20
			349		Корж молочный	75	4,89	8,43	47,68	286	22,00
				Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	32,01	5,90	
			Итого		502,00	18,89	28,30	133,35	773,41		
2	Неделя 1/ Вторник		Организация питания	Услуга						71,10	
			В т. ч.	Меню							
			171	завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	155	8,57	9,25	38,61	271,25	12,77
			243		Сосиска отварная	100	10,11	28,22	0,44	298,2	43,35
			53		Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,38	43,74	7,36
			377		Чай с лимоном	207	0,13	0,02	15,20	62,00	4,42
				Хлеб пшеничный	40	3,00	0,38	18,37	94,60	3,20	
			Итого		562,00	22,80	40,35	77,01	769,81		
3	Неделя 1/ Среда		Организация питания	Услуга						71,10	
			В т. ч.	Меню							
			401	завтрак	Оладьи с джемом	160	11,6	11,48	72,29	439	22,16
			376		Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54	2,25
				Фрукты	235	3,53	1,18	49,35	225,6	46,69	
			Итого		575,00	3,59	12,67	135,14	718,60		
4	Неделя 1/ Четверг		Организация питания	Услуга						71,10	
			В т. ч.	Меню							
			229	завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами	120,00	13,56	3,48	4,56	123,6	33,18
			171		Каша рисовая рассыпчатая	210	4,96	10,24	51,57	317,63	21,37
			67		Винегрет овощной	65	0,91	6,53	4,74	81,32	7,45
			349		Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	5,90
				Хлеб пшеничный	40	3,00	0,38	18,37	94,60	3,20	
			Итого		635,00	23,10	20,71	111,25	749,94		
5	Неделя 1/ Пятница		Организация питания	Услуга						71,10	
			В т. ч.	Меню							
			259	завтрак	Жаркое-по домашнему	200	14,06	33,71	18,95	437,7	53,12
			21		Салат из соленых огурцов с луком	65	0,55	3,28	1,67	38,4	12,53
			376		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	2,50
				Хлеб пшеничный	35	3,00	0,38	18,37	94,60	2,95	
			Итого		500,00	17,68	37,39	53,99	630,73		
6	Неделя 2/ Понедельник		Организация питания	Услуга						71,10	
			В т. ч.	Меню							
			120	завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,28	2,85	10,77	90	12,25
			14		Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,08	0,09	46,2	8,89
					Фрукты	225	3,38	1,13	47,25	216,00	45,31
			376		Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54	2,25
				Хлеб пшеничный	30	2,25	0,29	13,80	71,00	2,40	
			Итого		592,00	9,03	9,35	85,41	477,20		

7	Неделя 2 / Вторник		Организация питания	Услуга							71,10
			В т. ч.	Меню							
		259	завтрак	Жаркое-по домашнему	200	14,06	33,71	18,95	437,7	53,12	
		21		Салат из соленых огурцов с луком	60	0,51	3,03	1,55	35,5	11,16	
		377		Чай с лимоном	205	0,13	0,02	15,05	61,40	3,87	
				Хлеб пшеничный	35	3,00	0,38	18,37	94,60	2,95	
			Итого		500,00	17,69	37,14	53,92	629,18		71,10
8	Неделя 2 / Среда		Организация питания	Услуга							71,10
			В т. ч.	Меню							
		171	завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	155	8,57	9,25	38,61	271,25	12,77	
		279		Тефтели мясные (вариант 2)	110	7,48	8,29	9,44	142	32,62	
				Икра кабачковая	65	1,78	4,67	9,45	86,97	16,61	
		349		Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	5,90	
				Хлеб пшеничный	40	3,00	0,38	18,37	94,60	3,20	
			Итого		570,00	21,49	22,68	107,89	727,62		71,10
9	Неделя 2 / Четверг		Организация питания	Услуга							71,10
			В т. ч.	Меню							
		230	завтрак	Рыба жареная	90	12,50	12,10	3,60	173,45	30,77	
		128		Картофельное пюре	155	3,10	9,46	18,59	178,6	19,69	
		52		Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	49,68	3,94	
				Хлеб пшеничный	40	3,00	0,38	18,37	94,60	3,20	
		389		Сок	180	0,90	0,00	18,18	76,32	13,50	
			Итого		525,00	20,34	25,55	63,69	572,67		71,10
10	Неделя 2 / Пятница		Организация питания	Услуга							71,10
			В т. ч.	Меню							
		203	завтрак	Макаронные изделия отварные	155	5,64	5,98	31,47	202,2	10,58	
		268		Котлета из свинины	90	11,61	30,08	11,90	367,2	45,13	
		67		Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	6,84	
		377		Чай с лимоном	210	0,13	0,02	15,42	62,90	5,14	
				Хлеб пшеничный	42	3,00	0,38	18,37	94,60	3,41	
			Итого		557,00	21,22	42,48	81,53	802,00		71,10
				Среднее значение за период	551,80	17,58	27,66	90,32	685,12		