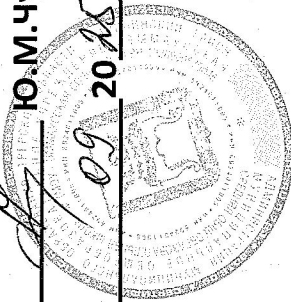


«Согласовано»:

директор МОУ «Эммаусская СОШ»

Ю. М. Чумаков

09 20 25 года



«Согласовано»:

Начальник управления образования
администрации Калининского
муниципального округа Тверской
области

Казакова М. Н. Казакова

«Утверждаю»:

Индивидуальный предприниматель

Глаголева Галина Викторовна

Г. В. Глаголева 20 25 года



МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ на 2025-2026 гг.:

для учащихся из семей, находящихся в трудной жизненной ситуации

Сборник рецептов
Москва Дели принт
2011г.

Могильный М. П., Тутельян В. А.

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	173	Каша пшенная молочная с маслом	200/10	246,00	8,48	3,80	44,20
	3	Бут-д с маслом	25/.10	151,80	2,33	8,09	15,55
	379	Цикорий	200	100,60	3,17	2,68	15,95
Итого: 73,51 руб.				498,40	13,98	14,57	75,70

Вторник

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	45	Салат из свежей капусты	60	56,46	0,80	3,65	5,11
	234	Котлета рыбная с соусом	50/50	240,00	21,85	7,42	19,94
	302	Греча отварная	150	231,86	17,46	4,10	39,84
	376	Чай с сахаром	200	40,00	2,45		9,47
		Хлеб ржано-пшеничный	25	91,96	4,00	0,88	19,76
Итого: 73,51 руб.				660,28	46,56	16,05	94,12

Среда

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	173	Каша из хлопьев овсяных	200/10	260,30	7,63	5,00	46,20
	3	Бутерброд с маслом и сыром	55	205,80	5,81	12,52	15,55
	376	Чай с сахаром	200	40,00	2,45		9,47
Итого: 73,51 руб.				506,10	15,89	17,52	71,22

Четверг

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	294	Котлета рубленая из птицы	50/50	228,80	13,95	13,41	13,02
	309	Макароны отварные	150	168,45	5,52	4,52	26,45
	376	Чай с сахаром	200	40,00	2,45		9,47
		Хлеб ржано-пшеничный	25	91,96	4,00	0,88	19,76
Итого: 73,51 руб.				529,21	25,92	18,81	68,70

Пятница

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	182	Каша молочная из риса	200/10	251,00	5,10	10,72	33,42
		Бут-д с маслом	25./10	151,80	2,33	8,09	15,55
	376	Чай с сахаром	200	40,00	2,45		9,47
Итого: 73,51 руб.				442,80	9,88	18,81	58,44

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ
Понедельник

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	175	Каша молочная из смеси круп	200/10	300,00	6,08	11,18	43,46
	3	Бут-д с маслом	25./10	151,80	2,33	8,09	15,55
	376	Чай с сахаром	200	40,00	2,45		9,47
Итого: 73,51 руб.				491,80	10,86	19,27	68,48

Вторник

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	294	Котлета рубленая из птицы	50/50	228,80	13,95	13,41	13,02
	143	Рагу овощное	100/5	94,67	1,18	4,88	5,73
	376	Чай с сахаром	200	40,00	2,45		9,47
		Хлеб пшеничный	25	93,52	3,16	0,40	19,32
Итого: 73,51 руб.				456,99	20,74	18,69	47,54

Среда

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	278	Тефтеля мясная	30/50	139,20	6,93	7,47	11,07
	309	Макароны отварные	150	168,45	5,52	4,52	26,45
		Хлеб ржано-пшеничный	25	91,96	4,00	0,88	19,76
	376	Чай с сахаром	200	40,00	2,45		9,47
Итого: 73,51 руб.				439,61	18,90	12,87	66,75

Четверг

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	224	Запеканка из творога с морковью	150/15	500,00	17,55	15,54	36,84
	376	Чай с сахаром	200	40,00	2,45		9,47
Итого: 73,51 руб.				540,00	20,00	15,54	46,31

Пятница

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	173	Каша пшенная молочная с маслом	200/10	246,00	8,48	3,80	44,20
	209	Яйцо куриное сваренное вкрутую	40	62,84	5,08	4,60	0,28
	382	Напиток кофейный	200	118,60	4,08	3,54	17,58
Итого: 73,51 руб.				427,44	17,64	11,94	62,06

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	112	Суп с макарон изделиями и	200	154,00	3,37	2,98	15,69
	295	Шницель мясной	100	189,76		10,88	10,80
	309	Макароны отварные с маслом	150	201,90	7,34	7,50	28,50
	376	Чай с сахаром	200	40,00	0,53		9,47
		Хлеб ржано-пшеничный	50	91,96	2,24	0,88	19,76
	Итого: 73,51 руб.		700	677,62	13,48	22,24	84,22

Вторник

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед							
	82	Борщ	200	155,00	23,82	5,12	10,93
	261	Печень, тушеная в соусе	100	171,20	13,50	9,20	8,60
	312	Пюре картофельное	150	137,25	3,07	0,02	20,44
	376	Чай с сахаром	200	40,00	0,53		9,47
		Хлеб ржано-пшеничный	50	91,96	2,24	0,88	19,76
	Итого: 73,51 руб.		700	595,41	43,16	15,22	69,20

Среда

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед							
	96	Рассольник ленинградский с крупой пшеничной	200	232,75	2,20	5,20	15,58
	278	Ёжики мясные	110	169,20	6,93	7,47	11,07
	309	Макароны отварные с маслом	150	201,90	7,34	7,50	28,50
	376	Чай с сахаром	200	40,00	2,45		9,47
		Хлеб ржано-пшеничный	50	91,96	4,00	0,88	19,76
	Итого: 73,51 руб.		710	735,81	22,92	21,05	84,38

Четверг

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	88	Щи из св капусты с картоф на мясокост бульоне	200	214,75	22,96	5,15	7,90
	295	Котлета рубленая	100	189,76		10,88	10,80
	143	Рагу овощное	158	142,00	1,77	10,99	8,60
	376	Чай с сахаром	200	40,00	2,45		9,47
		Хлеб ржано-пшеничный	50	91,96	4,00	0,88	19,76
	Итого: 73,51 руб.		708	678,47	31,18	27,90	56,53

Пятница

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	67	Винегрет	60	75,06	0,84	6,02	4,37
	102	Суп картофельный с горохом на мясокостном бульоне	200	148,25	17,26	5,27	16,54
	234	Котлета рыбная с соусом	100	240,00	21,85	7,42	19,94
	302	Греча отварная	150	231,86	17,46	4,10	39,84
	376	Чай с сахаром	200	40,00	2,45		9,47
		Хлеб ржано-пшеничный	50	91,96	4,00	0,88	19,76
	Итого: 73,51 руб.		760	827,13	63,86	23,69	109,92

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ
Понедельник

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Обед							
	112	Суп с макарон изделиями	200	16,86	2,98	15,69	144,00
	295	Биточек мясной	100		10,88	10,80	189,76
	304	Рис отварной	150	11,40	5,42	36,67	210,11
	376	Чай с сахаром	200	2,45		9,47	40,00
		Хлеб ржано-пшеничный	50	4,00	0,88	19,76	91,96
Итого: 73,51 руб.				34,71	20,16	92,39	675,83

Вторник

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Обед	88	Щи из св. капусты с картоф. на мясокост. бульоне	200	22,96	5,15	7,90	124,75
	295	Рыба тушеная в томате с овощами	100	30,45	10,88	10,80	279,75
	312	Пюре картофельное	150	16,93	0,02	20,44	137,25
	376	Чай с сахаром	200	2,45		9,47	40,00
		Хлеб ржано-пшеничный	50	4,00	0,88	19,76	91,96
Итого: 73,51 руб.				76,79	16,93	68,37	673,71

Среда

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Обед	59	Салат из моркови	60	0,90	3,04	7,81	62,22
	102	Суп картофельный с горохом	250	16,86	5,27	16,54	148,25
	294	Шницель куриный	100	8,45	9,85	10,36	164,00
	302	Греча отварная	150	17,46	4,10	39,84	231,86
	376	Чай с сахаром	200	2,45		9,47	40,00
		Хлеб ржано-пшеничный	50	4,00	0,88	19,76	91,96
Итого: 73,510 руб.				50,12	23,14	103,78	738,29

Четверг

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Обед	96	Рассольник ленинградский с круп. пшеничной	200	2,20	5,20	15,58	132,90
	288	Окорок отварной	100	26,00	16,00		268,00
	312	Пюре картофельное	150	16,93	0,02	20,44	137,25
	376	Чай с сахаром	200	2,45		9,47	40,00
		Хлеб ржано-пшеничный	50	4,00	0,88	19,76	91,96
Итого: 73,51 руб.				51,58	22,10	65,25	670,11

Пятница

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Обед	82	Борщ	200	23,82	5,12	10,93	155,00
	295	Котлета мясная	100		10,88	10,80	189,76
	309	Макароны отварные с маслом	150	7,34	7,50	28,50	201,90
	376	Чай с сахаром	200	2,45		9,47	40,00
		Хлеб ржано-пшеничный	50	4,00	0,88	19,76	91,96
Итого: 73,51 руб.				37,61	24,38	79,46	678,62