



"УТВЕРЖДАЮ"  
И.П. Литвинов С.В.  
Литвинов С. В.  
2025 г.



"СОГЛАСОВАНО"  
Директор МБОУ Грушевская СОШ  
Буланов А.А.  
2025 г.

### МЕНЮ

Двухнедельное меню на оказание услуг по организации бесплатного горячего питания обучающихся получающих начальное общее образование в муниципальных образовательных организациях.

#### Понедельник 1 неделя

Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Белки	Жиры	Углевод ы		
<b>Завтрак 1-4 кл</b>						
Запеканка из творога 150/20	170	28,90	20,30	43,20	475	45,18
Яблоко	100	0,3	0	8,6	40	14,4
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	6,1
Салат из моркови	60	0,6	5,3	5	72	6,07
<b>ИТОГО</b>	<b>530</b>	<b>30,00</b>	<b>25,60</b>	<b>66,10</b>	<b>625,00</b>	<b>71,75</b>

#### Вторник 1 неделя

Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Белки	Жиры	Углевод ы		
<b>Завтрак 1-4 кл</b>						
Плов из курицы	200	31,8	39	31,5	611	52,32
Овощи свежие огурцы (с 15.05. по 31.10)/ Овощи соленые огурцы (с 01.11. по 15.05.)	60	0,4	0,1	0,9	7	9,44
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	6,10
Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,4	3,89
<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>35,56</b>	<b>39,5</b>	<b>61,02</b>	<b>754,4</b>	<b>71,75</b>

#### Среда 1 неделя

Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Белки	Жиры	Углевод ы		
<b>Завтрак 1-4 кл</b>						
Каша рисовая молочная вязкая 180/5	185	5,2	7,2	35,2	229	29,87
Масло сливочное	15	0,15	12,45	0,15	112,5	17,49
Яблоко	100	0,3	0	8,6	40	14,4
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	6,1
Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,4	3,89

<b>ИТОГО</b>	<b>540</b>	<b>9,01</b>	<b>20,05</b>	<b>72,57</b>	<b>517,9</b>	<b>71,75</b>
--------------	------------	-------------	--------------	--------------	--------------	--------------

**Четверг 1 неделя**

Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Белки	Жиры	Углевод ы		
<b>Завтрак 1-4 кл</b>						
Макаронные изделия с тертым сыром	180	10,30	15,30	32,90	318	33,19
Яйца вареные	40	4,80	4,40	0,20	59	13,28
Икра кабачковая	60	0,80	2,90	4,30	48	9,74
Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	11,65
Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,4	3,89
<b>ИТОГО</b>	<b>520</b>	<b>21,96</b>	<b>25,8</b>	<b>71,62</b>	<b>617,4</b>	<b>71,75</b>

**Пятница 1 неделя**

Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Белки	Жиры	Углевод ы		
<b>Завтрак 1-4 кл</b>						
Куры отварные с соусом (252) 90/30	120	28,10	24,10	1,40	369	51,09
Каша пшеничная 180/5	185	8,00	4,90	47,00	261	10,67
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	6,1
Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,4	3,89
<b>ИТОГО</b>	<b>545</b>	<b>39,46</b>	<b>29,4</b>	<b>77,02</b>	<b>766,4</b>	<b>71,75</b>

**Понедельник 2 неделя**

Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Белки	Жиры	Углевод ы		
<b>Завтрак 1-4 кл</b>						
Каша манная молочная жидкая 180/5	185	5,50	7,40	27,30	200	27,84
Сыр	15	3,95	4,00	0,00	52,5	18,61
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	6,10
Булочка сдобная	100	7,8	8,5	52,3	321	19,2
<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>17,45</b>	<b>19,9</b>	<b>88,9</b>	<b>611,5</b>	<b>71,75</b>

**Вторник 2 неделя**

Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Белки	Жиры	Углевод ы		
<b>Завтрак 1-4 кл</b>						
Каша пшенная 180/5	185	8,10	6,40	45,40	281	25,26
Гуляш из птицы	100	11,78	11,60	3,08	162,39	30,95



Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	11,65
Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,4	3,89
<b>ИТОГО</b>	<b>525</b>	<b>25,94</b>	<b>21,2</b>	<b>82,7</b>	<b>635,79</b>	<b>71,75</b>

#### Среда 2 неделя

Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Белки	Жиры	Углевод ы		
<b>Завтрак 1-4 кл</b>						
Омлет с зеленым горошком 150/5	155	13,60	18,90	4,00	242	43,69
Яблоко	100	0,3	0	8,6	40	14,4
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	6,1
Печенье	60	4,26	3,84	42	217,2	7,56
<b>ИТОГО</b>	<b>515</b>	<b>18,36</b>	<b>22,74</b>	<b>63,9</b>	<b>537,2</b>	<b>71,75</b>

#### Четверг 2 неделя

Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Белки	Жиры	Углевод ы		
<b>Завтрак 1-4 кл</b>						
Вареники с творогом 180/5	185	30,40	11,50	25,60	327	44,42
Яблоко	100	0,3	0	8,6	40	14,4
Бутерброд с сыром 20/10	30	4,10	2,80	9,50	82	8,46
Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	4,47
<b>ИТОГО</b>	<b>515</b>	<b>35</b>	<b>14,3</b>	<b>52,8</b>	<b>485</b>	<b>71,75</b>

#### Пятница 2 неделя

Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Белки	Жиры	Углевод ы		
<b>Завтрак 1-4 кл</b>						
Птица тушеная в соусе с овощами	200	20,60	15,10	16,70	291	29,90
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	6,1
Бутерброд с маслом и сыром 30/10/15	55	6,4	12,5	14,6	201	21,35
Яблоко	100	0,3	0	8,6	40	14,4
<b>ИТОГО</b>	<b>555</b>	<b>27,50</b>	<b>27,6</b>	<b>49,2</b>	<b>570</b>	<b>71,75</b>