

"УТВЕРЖДАЮ"
ИП Литвинов С.В.



Литвинов С. В.
2025 г.

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ Ерушевская СОШ



Буланов А.А.
2025 г.

Двухнедельное меню на оказание услуг по организации бесплатного горячего питания обучающихся, относящихся к льготным категориям

Понедельник 1 неделя

Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак 5-11 кл						
Запеканка из творога 200/30	230	38,70	27,30	59,40	644,00	58,29
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38,00	6,1
Салат из моркови	100	1,1	8,9	8,3	120	7,36
ИТОГО	530	40,00	36,20	77,00	802,00	71,75

Блюдо	Выхо д, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Цена
		Белки	Жиры	Углевод ы		
Обед 5-11 (ОВЗ)						
Борщ с капустой и картофелем	300	2,4	6,4	15,4	133,00	18,54
Каша гречневая рассыпчатая 250/10	260	14,7	11,9	64,4	455	16,23
Гуляш из птицы	100	11,78	11,60	3,08	162,39	23,21
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123,00	8,11
Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	3,89
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,60	1,76
Итого	920	33,86	30,64	139,78	1010,39	71,74

Вторник 1 неделя

Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 5-11 кл						
Плов из курицы (2 вариант)	250	39,7	48,8	39,4	764	54,48
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	7,28
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38,00	6,1
Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	3,89
Итого	550	43,46	49,3	68,92	907,4	71,75

Блюдо	Выход д, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы		
Обед 5-11 (ОВЗ)						
Суп картофельный с яйцом	300	8,6	7,9	22,2	201,00	9,66
Икра свекольная	100	2,00	7,10	10,50	119	18,59
Яйцо варёное	40	4,80	4,40	0,20	59	12,45
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123,00	8,11
Печенье	60	4,26	3,84	42	217,2	17,28
Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	3,89
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,60	1,76
Итого	760	24,64	23,98	131,8	856,2	71,74

Среда 1 неделя

Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак 5-11 кл						
Каша рисовая молочная вязкая 250/10	260	7,2	9,9	48,9	319,00	31,27
Масло сливочное	15	0,15	12,45	0,15	112,50	17,49
Яблоко	100	0,3	0	8,6	40,00	13
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38,00	6,1
Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	3,89
Итого	615	11,01	22,75	86,27	607,9	71,75

Блюдо	Выход д, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Белки	Жиры	Углевод ы		
Обед 5-11 (ОВЗ)						
Суп картофельный с крупой	300	3,20	2,60	23,20	136,00	12,07
Котлеты рубленые из птицы	120	16,00	25,70	18,60	382,00	34,45
Макароны отварные с маслом 220/10	220	8,00	8,10	48,90	311	11,46
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123,00	8,11
Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	3,89
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,60	1,76
Итого	900	32,18	37,14	147,6	1089	71,74

Четверг 1 неделя

Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Белки	Жиры	Углевод ы		

Завтрак 5-11 кл						
Макаронные изделия с тертым сыром	230	13,10	19,60	42,10	407,00	37,2
Яйца вареные	40	4,80	4,40	0,20	59,00	12,45
Икра кабачковая	60	0,80	2,90	4,30	48,00	9,74
Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94,00	8,47
Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	3,89
Итого	570	24,76	30,1	80,82	706,4	71,75

Блюдо	Выход, д, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы		
Обед 5-11 (ОВЗ)						
Суп картофельный с бобовыми и гречками 300/25	325	9	5,4	38,9	253,00	16,99
Картофельное пюре	230	4,7	7,3	30,7	215,00	11,36
Рыба припущенная	120	21,20	1,20	0,70	99,00	14,36
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38,00	6,1
Кондитерское изделие (печенье)	60	4,26	3,84	42,00	217,2	17,28
Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	3,89
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,60	1,76
Итого	995	43,84	18,38	147,6	959,2	71,74

Пятница 1 неделя

Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 5-11 кл						
Суп молочный с макаронными изделиями	300	6,6	6,2	23,8	180	24,59
Сыр	15	3,95	4,00	0,00	52,5	17,52
Печенье	60	4,26	3,84	42	217,2	17,28
Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94,00	8,47
Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	3,89
Итого	615	20,87	17,24	100,02	642,1	71,75

Блюдо	Выход, д, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы		
Обед 5-11 (ОВЗ)						
Суп крестьянский с крупой	300	2,8	6,6	15,3	138	21,69
Плов из курицы	200	31,8	39	31,5	611	36,29
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	8,11
Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,4	3,89
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,6	1,76
Итого	760	39,58	46,34	103,7	1009	71,74

Понедельник 2 неделя

Блюдо	Выход, д, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 5-11 кл						
Каша манная молочная жидкая 250/10	260	7,70	10,30	37,90	278,00	28,93
Сыр	15	3,95	4,00	0,00	52,5	17,52
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38,00	6,10
Булочка сдобная	100	7,8	8,5	52,3	321,00	19,2
Итого	575	19,65	22,8	99,5	689,5	71,75

Блюдо	Выход, д, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы		
Обед 5-11 (ОВЗ)						
Суп картофельный с макаронными изд.	300	6,6	5,4	24,2	179,00	11,15
Каша пшенная 250/10	260	11,30	11,30	63,10	412,00	11,54
Мясо тушенное свинина/гуляш 90/50	140	10,9	13,11	2,59	210,18	35,29
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123,00	8,11
Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	3,89
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,60	1,76
Итого	960	33,78	30,55	146,79	1061,18	71,74

Вторник 2 неделя

Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 5-11 кл						
Каша молочная дружба 250/10	260	7,9	10,8	41,9	300,00	29,11
Яблоко	100	0,3	0	8,6	40,00	13
Печенье	60	4,26	3,84	42	217,20	17,28
Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94,00	8,47
Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	3,89
Итого	660	18,52	17,84	126,72	749,6	71,75

Блюдо	Выход, д, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы		
Обед 5-11 кл (ОВЗ)						
Свекольник	250	2,5	4,5	15	115,00	15,02
Макароны отварные с маслом 220/10	220	8,00	8,10	48,90	311	11,46
Суфле куриное	110	32,30	38,30	3,00	486,00	33,51

Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38,00	6,1
Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	3,89
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,60	1,76
Итого	840	47,48	51,54	102,2	1087	71,74

Среда 2 неделя

Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 5-11 кл						
Омлет с зеленым горошком 200/10	210	18,20	27,60	5,40	345	31,48
Яблоко	100	0,3	0	8,6	40	13
Печенье	60	4,26	3,84	42	217,2	17,28
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38,00	6,1
Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	3,89
Итого	610	26,12	31,84	84,62	738,6	71,75

Блюдо	Выход, д, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы		
Обед 5-11 (ОВЗ)						
Рассольник Ленинградский	300	2,9	6	18,9	148,00	6,02
Рыба тушеная в томате с овощами	120	10,7	5,2	5,6	113,00	28,13
Каша рисовая рассыпчатая 250/10	260	6,2	9	62,5	366,00	16,39
Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,7	8	8,3	116	7,44
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123,00	8,11
Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	3,89
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,60	1,76
Итого	1040	26,48	28,94	152,2	1003	71,74

Четверг 2 неделя

Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 5-11 кл						
Вареники с творогом 220/10	230	37,20	17,20	31,40	429	44,74
Яблоко	100	0,3	0	8,6	40,00	13
Бутерброд с сыром 30/15	45	6,20	4,20	14,20	124,00	9,54
Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36,00	4,47
Итого	575	43,9	21,4	63,3	629	71,75

Блюдо	Выход, д, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Белки	Жиры	Углевод ы		

Обед 5-11 (ОВЗ)

Суп картофельный с бобовыми и гречками 250/20	270	7,3	4,4	30,8	204,00	11,91
Каша гречневая рассыпчатая 180/5	185	10,6	6,8	46,3	312,00	16,23
Биточки/котлеты домашние с соусом красным 90/50	140	7,23	10,91	6,54	159,35	22,56
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	7,28
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123,00	8,11
Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	3,89
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,60	1,76
Итого	915	30,51	22,95	141,44	942,35	71,74

Пятница 2 неделя

Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 5-11 кл						
Птица тушеная в соусе с овощами	230	23,60	17,40	19,20	335	32,31
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38,00	6,1
Бутерброд с маслом и сыром 30/10/15	55	6,4	12,5	14,6	201	20,34
Яблоко	100	0,3	0	8,6	40	13
Итого	585	30,5	29,9	51,7	614	71,75

Блюдо	Выход, д, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Белки	Жиры	Углевод ы		
Обед 5-11 (ОВЗ)						
Суп картофельный с макаронными изд.	300	6,6	5,4	24,2	179,00	11,15
Кнели куриные с рисом 120/10	130	20,6	29,4	7,3	378,00	38,76
Капуста тушеная	200	4,5	6,4	18,4	158,00	8,07
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123,00	8,11
Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	3,89
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,60	1,76
Итого	890	36,68	41,94	106,8	975	71,74