



Десятидневное циклическое меню на оказание услуг по организации бесплатного горячего питания обучающихся, относящихся к льготным категориям 5-11 кл (в виде завтрака или обеда) и детей ОВЗ 5-11 кл. (для 1 смены в виде завтрака и обеда)

Прием пищи	ТТК №	Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1-й день (понедельник)								
ЗАВТРАК								
Завтрак	20	Залепанка из творога 200/30	230,00	38,70	27,30	59,40	644,00	51,12
	51	Чай с лимоном и сахаром	200,00	0,20	-	9,30	38,00	8
	24	Салат из моркови	100,00	1,10	8,90	8,30	120,00	20
	2	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	6,68	38,60	2
ИТОГО завтрак			550,00	41,32	36,44	83,68	840,60	81,12
ОБЕД (ОВЗ)								
Обед	34	Борщ с капустой и картофелем	250,00	1,6	4,32	10,24	88,8	15
	14	Каша гречневая рассыпчатая 180/10	190,00	14,70	11,90	64,40	455,00	13
	43	Гуляш из птицы	100,00	11,78	11,60	3,08	162,39	44
	50	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,50	0,10	30,90	123,00	3
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40,00	3,16	0,40	19,32	98,40	4,12
	2	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	6,68	38,60	2,00
ИТОГО обед			800,00	33,06	28,56	134,62	966,19	81,12
ИТОГО за день			1 350,00	74,38	65,00	218,30	1 806,79	162,24

Прием пищи	№ рец./сборник рец.	Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
2-ой день (вторник)								
ЗАВТРАК								
Завтрак	45	Плов из курицы	250,00	39,70	48,80	39,40	521,00	54
	25	Овощи свежие огурцы (с 15.05. по 31.10.)/соленые огурцы (с 01.11. по 15.05.)	100,00	0,70	0,10	1,90	11,30	15
	51	Чай с лимоном и сахаром	200,00	0,20	-	9,30	38,00	8
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40,00	3,16	0,40	19,32	98,40	4,12
ИТОГО завтрак			590,00	43,76	49,30	69,92	668,70	81,12
ОБЕД (ОВЗ)								
Обед	33	Суп картофельный с яйцом	250,00	7,17	6,58	18,50	167,50	15
	88	Биточки рубленые из птицы (паровые)	105	25,3	21,5	0,85	332	38
	13	Каша пшеничная 180/5	185	8	4,9	47	261	19
	50	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,50	0,10	30,90	123,00	3
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40,00	3,16	0,40	19,32	98,40	4,12
	2	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	6,68	38,60	2,00
ИТОГО обед			800,00	45,45	33,72	123,25	1 020,50	81,12
ИТОГО за день			1 390,00	89,21	83,02	193,17	1 689,20	162,24

Прием пищи	№ реп./сборни к рецеп.	Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерге-тич. ценность (ккал)	Цена
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
3-й день (среда)								
ЗАВТРАК								
Завтрак	10	Каша рисовая молочная вязкая 200/10	210,00	5,76	7,92	39,12	255,20	39
	11	Масло сливочное	15,00	0,15	12,45	0,15	112,50	10
	52	Фрукты свежие	100,00	0,30	-	8,60	40,00	20
	51	Чай с лимоном и сахаром	200,00	0,20	-	9,30	38,00	8
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40,00	3,16	0,40	19,32	98,40	4,12
ИТОГО завтрак			565,00	9,57	20,77	76,49	544,10	81,12
ОБЕД (ОВЗ)								
Обед	32	Суп картофельный с крупой	250,00	2,67	2,17	19,33	113,33	3
	42	Котлеты рубленые из птицы	100,00	15,00	21,42	15,50	318,33	52
	15	Макароны отварные с маслом 185/5	190,00	6,47	4,52	41,08	239,30	17
	50	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,50	0,10	30,90	123,00	3,00
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40,00	3,16	0,40	19,32	98,40	4,12
	2	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	6,68	38,60	2,00
Итого обед			800,00	29,12	28,85	132,81	930,96	81,12
ИТОГО за день			1 365,00	38,69	49,62	209,30	1 475,06	162,24

Прием пищи	№ реп./сборни к рецеп.	Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерге-тич. ценность (ккал)	Цена
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
4-й день (четверг)								
ЗАВТРАК								
Завтрак	54	Макаронные изделия с тертым сыром	230,00	13,10	19,60	42,10	407,00	34
	3	Яйцо отварное	40,00	4,80	4,40	0,20	59,00	20
	53	Икра кабачковая	60,00	0,80	2,90	4,30	48,00	15
	49	Кофейный напиток на молоке	200,00	2,90	2,80	14,90	94,00	8
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40,00	3,16	0,40	19,32	98,40	4,12
ИТОГО завтрак			570,00	24,76	30,10	80,82	706,40	81,12
ОБЕД (ОВЗ)								
Обед	31	Суп картофельный с бобовыми и гречками 250/25	275,00	7,50	4,50	32,42	210,83	15
	16	Картофельное пюре	230,00	4,70	7,30	30,70	215,00	20
	41	Рыба припущенная	120,00	21,20	1,20	0,70	99,00	27
	51	Чай с лимоном и сахаром	200,00	0,20	-	9,30	38,00	8
	5	Кондитерское изделие (печенье)	15,00	1,05	1,43	11,25	61,5	5
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40,00	3,16	0,40	19,32	98,40	4,12
	2	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	6,68	38,60	2,00
Итого обед			900,00	39,13	15,07	110,37	761,33	81,12
ИТОГО за день			1 470,00	63,89	45,17	191,19	1 467,73	162,24

Прием пищи	№ реп./сборни к рецеп.	Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерге-тич. ценность (ккал)	Цена
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
5-й день (пятница)								
ЗАВТРАК								
Завтрак	63	Суп молочный с макаронными изделиями	250,00	5,50	5,20	19,90	150,00	39
	11	Масло сливочное	15,00	0,15	12,45	0,15	112,50	10
	52	Фрукты свежие	100,00	0,30	-	8,60	40,00	20
	49	Кофейный напиток на молоке	200,00	2,90	2,80	14,90	94,00	8
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40,00	3,16	0,40	19,32	98,40	4,12
ИТОГО завтрак			605,00	12,01	20,85	62,87	494,90	81,12
ОБЕД ОВЗ								
Обед	28	Суп крестьянский с крупой	250,00	2,33	5,50	12,75	115,00	3
	45	Плов из курицы	250,00	39,70	48,80	39,40	521,00	54
	26	Овощи свежие огурцы (с 15.05. по 31.10.) / соленые огурцы (с 01.11. по 15.05.)	100,00	0,70	0,10	1,90	11,30	15
	50	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,50	0,10	30,90	123,00	3,00
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40,00	3,16	0,40	19,32	98,40	4,12
	2	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	6,68	38,60	2,00
Итого обед			860,00	47,71	55,14	110,95	907,30	81,12
ИТОГО за день			1 465,00	59,72	75,99	173,82	1 402,20	162,24

Прием пищи	№ реп./сборни к рецеп.	Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерге-тич. ценность (ккал)	Цена
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
6-й день (понедельник)								
ЗАВТРАК								
Завтрак	62	Каша манная молочная жидкая 240/10	250,00	7,40	9,90	36,44	267,31	38,12
	4	Бутерброд с сыром 30/15	45,00	6,20	4,20	14,20	124,00	10
	52	Яблоко	100,00	0,30	-	8,60	40,00	20
	5	Печенье	15,00	1,05	1,43	11,25	61,5	5
	51	Чай с лимоном и сахаром	200,00	0,20	-	9,30	38,00	8,00
Итого обед			610,00	15,15	15,53	79,79	530,81	81,12
ОБЕД ОВЗ								
Обед	35	Суп картофельный с макаронными изд.	250,00	5,50	4,50	20,20	149,00	15
	14	Каша гречневая рассыпчатая 180/5	185,00	10,60	6,80	46,30	312,00	10
	40	Мясо тушенное свинина/гуляш 100/40	140,00	10,90	13,11	2,59	210,18	47
	50	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,50	0,10	30,90	123,00	3,00
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40,00	3,16	0,40	19,32	98,40	4,12
	2	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	6,68	38,60	2,00
Итого обед			835,00	31,98	25,15	125,99	931,18	81,12
ИТОГО за день			1 445,00	47,13	40,68	205,78	1 461,99	162,24
7-й день (вторник)								
ЗАВТРАК								
Завтрак	19	Омлет с зеленым горошком 200/10	210,00	18,20	27,60	5,40	345,00	44
	52	Фрукты свежие	100,00	0,30	-	8,60	40,00	20
	5	Кондитерское изделие (печенье)	15,00	1,05	1,43	11,25	61,5	5
	51	Чай с лимоном и сахаром	200,00	0,20	-	9,30	38,00	8,00
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40,00	3,16	0,40	19,32	98,40	4,12
ИТОГО завтрак			565,00	22,91	29,43	53,87	582,90	81,12
ОБЕД ОВЗ								
Обед	30	Рассольник Ленинградский	250,00	2,42	5,00	15,75	123,33	17
	39	Рыба тушеная в томате с овощами	120,00	10,70	5,20	5,60	113,00	20
	9	Каша рисовая рассыпчатая 200/10	210,00	4,96	7,20	50,00	292,80	15
	21	Салат из свеклы с растительным маслом	100,00	1,70	8,00	8,30	116,00	20
	50	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,50	0,10	30,90	123,00	3,00
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40,00	3,16	0,40	19,32	98,40	4,12
	2	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	6,68	38,60	2,00
Итого обед			940,00	24,76	26,14	136,55	905,13	81,12
ИТОГО за день			1 505,00	47,67	55,57	190,42	1 488,03	162,24
8-й день (среда)								
ЗАВТРАК								
Завтрак	7	Каша молочная дружба 200/10	210,00	6,32	8,64	33,52	240,00	45
	52	Фрукты свежие	100,00	0,30	-	8,60	40,00	20
	5	Печенье	15,00	1,05	1,43	11,25	61,5	4
	49	Кофейный напиток на молоке	200,00	2,90	2,80	14,90	94,00	8,00
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40,00	3,16	0,40	19,32	98,40	4,12
и			565,00	13,73	13,27	87,59	533,90	81,12
ОБЕД ОВЗ								
Обед	29	Свекольник	250,00	2,50	4,50	15,00	15,00	12
	17	Макароны отварные с маслом 220/10	230,00	8,00	8,10	48,90	311,00	22
	66/47	Фрикадельки из кур с соусом белым основным 100/50	150,00	23,90	23,20	9,20	343,00	33
	51	Чай с лимоном и сахаром	200,00	0,20	-	9,30	38,00	8,00
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40,00	3,16	0,40	19,32	98,40	4,12
	2	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	6,68	38,60	2,00
Итого обед			890,00	39,08	36,44	108,40	944,00	81,12
ИТОГО за день			1 455,00	52,81	49,71	195,99	1 477,90	162,24

Прием пищи	№ реп./сборни к рецеп.	Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерге-тич. ценность (ккал)	Цена
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
9-й день (четверг)								
ЗАВТРАК								
Завтрак	59	Вареники с творогом 220/10	230,00	37,20	17,20	31,40	429,00	43,12
	52	Фрукты свежие	100,00	0,30	-	8,60	40,00	20
	4	Бутерброд с сыром 30/15	45,00	6,20	4,20	14,20	124,00	10
	48	Чай с сахаром	200,00	0,20	-	9,10	36,00	8,00
ИТОГО завтрак			575,00	43,90	21,40	63,30	629,00	81,12
ОБЕД ОВЗ								
Обед	31	Суп картофельный с бобовыми и гречками 250/25	275,00	7,5	4,5	32,42	210,83	15
	14	Каша гречневая рассыпчатая 180/5	185,00	10,60	6,80	46,30	312,00	10
	84	Биточки/котлеты домашние с соусом белым 90/15	105,00	8,00	8,20	10,60	151,00	32
	26	Овощи свежие огурцы (с 15.05. по 31.10./солёные огурцы (с 01.11. по 15.05.)	100,00	0,70	0,10	1,90	11,30	15
	50	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,50	0,10	30,90	123,00	3
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40,00	3,16	0,40	19,32	98,40	4,12
	2	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	6,68	38,60	2,00
Итого обед			925,00	31,78	20,34	148,12	945,13	81,12
ИТОГО за день			1 500,00	75,68	41,74	211,42	1 574,13	162,24

Прием пищи	№ реп./сборни к рецеп.	Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерге-тич. ценность (ккал)	Цена
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
10-й день (пятница)								
ЗАВТРАК								
Завтрак	56	Птица тушеная в соусе с овощами	230,00	23,60	17,40	19,20	335,00	43,12
	51	Чай с лимоном и сахаром	200,00	0,20	-	9,30	38,00	8,00
	4	Бутерброд с сыром 30/15	45,00	6,20	4,20	14,20	124,00	10
	52	Фрукты свежие	100,00	0,30	-	8,60	40,00	20,00
Итого завтрак			575,00	30,30	21,60	51,30	537,00	81,12
ОБЕД ОВЗ								
Обед	35	Суп картофельный с макаронными изд.	250,00	5,50	4,50	20,20	149,00	15
	36	Кнели куриные с рисом 100/7	107,00	17,10	23,60	6,10	306,00	42
	57	Капуста тушеная	200,00	4,50	6,40	18,40	158,00	15
	50	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,50	0,10	30,90	123,00	3,00
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40,00	3,16	0,40	19,32	98,40	4,12
	2	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	6,68	38,60	2,00
Итого обед			817,00	32,08	35,24	101,60	873,00	81,12
ИТОГО за день			1 392,00	62,38	56,84	152,90	1 410,00	162,24