

СОГЛАСОВАНО

Директор

МБОУ «Шолоховская гимназия»

Л.А. Штанг

2024 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО «Общепит»

Н.П. Лащёнова

2024 г.



ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Организация бесплатного горячего питания
обучающихся, получающих начальное общее
образование (с 1 по 4 кл.)

МЕНЮ

Понедельник

1 неделя

Завтрак

Организация бесплатного горячего питания обучающихся,
получающих начальное общее образование (с 1 по 4 кл.)

Прием пищи, наименование блюда	масса порции , г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (mg)			Минеральные вещества (mg)					
						B1	C	A(мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe	PЭ
						белки	жиры	углеводы						
Сосиска отварная	60	7,6	21,2	0,3	199,5	0,129	3,98	249,4	0,77	25,23	110,45	25,23	1,23	284,6
Рис отварной	150	8,3	9	37,4	157,5	0,02	2		0,04	22,91	172,7	24,86	1,82	10
Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные, томат-пюре, зелень	50	0,84	0,12	40,4	26	0,036	0,97	16,25	0,01		8	10,4	0,3	35,69
Батон домашний	50	3,8	2,36	23,55	131	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69	3
Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	0,03			0,26	11,1	2,8	1,4	0,28	
Итого	525	20,64	32,68	116,65	574	0,445	8,37	266,8	2,85	70,24	330,95	76,39	4,32	333,3

Бух. Калькулятор:

Повар:

МЕНЮ

Вторник

1 неделя

Завтрак

Организация бесплатного горячего питания обучающихся,
получающих начальное общее образование (с 1 по 4 кл.)

Прием пищи, наименование блюда	масса порции , г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (mg)			Минеральные вещества (mg)					
						В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	РЭ
						белки	жиры	углеводы						
Сыр полутвердый	20	3,5	4,42		54	0,08	1,94	62,01	0,82	132	75	5,25	0,15	596,2
Каша манная молочная с/с,с/м	150/10/10	6,9	12,18	37,9	237,5	0,01	0,06	15	0,05	152,35	134,3	23,06	0,26	16,05
Батон домашний	50	3,8	2,36	23,55	131	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69	3
Какао с молоком	200	4,1	3,54	17,58	118,6	0,01	0,12	34,5	0,08	152,22	124,56	21,34	0,48	38,7
Итого	440	18,3	22,5	79,03	541,1	0,33	3,54	112,7	2,72	447,57	370,86	64,15	1,58	653,94

Бух. Калькулятор:

Повар:

МЕНЮ

Среда

1 неделя

Завтрак

Организация бесплатного горячего питания обучающихся,
получающих начальное общее образование (с 1 по 4 кл.)

Прием пищи, наименование блюда	масса порции , г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценност ь, ккал	Витамины (mg)			Минеральные вещества (mg)					
						B1	C	A(мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe	РЭ
Плов из птицы	30/100	12,86	8,75	19,21	301,75	0,08			1,89	139	167,63	19,98	0,55	
Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные, томат-пюре, зелень	40	2,36	2,36	23,55	131	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69	3
Батон домашний	50	0,1		15	60	0,03			0,26	11,1	2,8	1,4	0,28	
Чай с сахаром	200/15													
Итого	435	16,76	11,11	57,76	492,75	0,34	1,42	1,2	3,92	161,1	207,43	35,88	1,52	3

Бух. Калькулятор:

Повар:

МЕНЮ

Организация бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование (с 1 по 4 кл.)

Четверг

1 неделя

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	масса порции , г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (mg)			Минеральные вещества (mg)					
						В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ
						белки	жиры	углеводы						
Тефтели куриные	80	7	9	8	136	0,06	0,73	20,1	0,32	12	22	14	1	35,62
Картофельное пюре	150	3,1	9,16	17,98	172,86	0	0,09			41,66	87,03	27,39	1,03	
Овощи (свежие, мороженные, консервированные), включая соевые и квашеные, томат-пюре, зелень	40	0,84	0,12	40,4	26	0,036	0,97	16,25	0,01		8	10,4	0,3	35,69
Батон домашний	50	3,8	2,36	23,55	131	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69	3
Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	0,03			0,26	11,1	2,8	1,4	0,28	
Итого	535	14,84	20,64	104,93	525,86	0,356	3,21	37,55	2,36	75,76	156,83	67,69	3,3	74,31

Бух. Калькулятор:

Повар:

МЕНЮ

Пятница

1 неделя

Завтрак

Организация бесплатного горячего питания обучающихся,
получающих начальное общее образование (с 1 по 4 кл.)

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
						В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ
						белки	жиры	углевод						
Котлеты рубленые из птицы	70	13,95	13,4	13,02	218,8	0,07	2,85		2,15	47,82	64	17,76	2,9	63,2
Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные, томат-пюре, зелень	40	0,84	0,12	40,4	26	0,036	0,97	16,25	0,01		8	10,4	0,3	35,69
Каша пшеничная	150	5,66	0,67	31,92	156,3	0,16	26,54	14,3	0,16	11,19	37,17	8,62	0,86	22,52
Батон домашний	50	3,8	2,36	23,55	131	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69	3
Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	0,03			0,26	11,1	2,8	1,4	0,28	
Итого	525	24,35	16,55	123,89	592,1	0,526	31,78	31,75	4,35	81,11	148,97	52,68	5,03	124,4

Бух. Калькулятор:

Повар:

МЕНЮ
Понедельник
2 неделя
Завтрак

**Организация бесплатного горячего питания обучающихся,
получающих начальное общее образование (с 1 по 4 кл.)**

Прием пищи, наименование блюда	масса порции , г.	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№ рец.
		белки	жиры	углеводы	В1		С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ	
Сосиска отварная	60	7,6	21,2	0,3	199,5	0,129	3,98	249,4	0,77	25,23	110,45	25,23	1,23	284,61	243 с6.2017
Каша пшеничная	150	6,4	7,5	37,6	203	0,39	50,76	5922	0,94	1,37	60,95	16,32	6,44	6048,3	304 с6.2017
Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашенные, томат-пюре, зелень	50	0,84	0,12	40,4	26	0,01	0,69	4	0,04			10,4	0,06	8,78	габ.с6 94г ТУ9115-001-
Батон домашний	50	3,8	2,36	23,55	131	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69	3	12123357
Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	0,03			0,26	11,1	2,8	1,4	0,28		376 с6.2017
Итого	525	18,74	31,18	116,85	619,5	0,789	56,85	6177	3,78	48,7	211,2	67,85	8,7	6344,7	

Бух. Калькулятор:

Повар:

МЕНЮ
Вторник
2 неделя
Завтрак

**Организация бесплатного горячего питания обучающихся,
получающих начальное общее образование (с 1 по 4 кл.)**

Прием пищи, наименование блюда	масса порции , г.	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№ рец.	
						В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		РЭ
						белки	жиры	углеводы							
Сыр полутвердый	20	3,5	4,42		54	0,08	1,94	62,01	0,82	132	75	5,25	0,15	596,19	15 с6 2017
Каша молочная рисовая с/с, с/м	150/10/10	7,14	12,92	63,01	230	0	0,9		0,02	155,92	187,43	43,41	0,75		181 с6 2017 ТУ9115-001-
Батон домашний	50	3,8	2,36	23,55	131	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69	3	12123357
Какао с молоком	200	4,1	3,54	17,58	118,6	0,01	0,12	34,5	0,08	152,22	124,56	21,34	0,48	38,7	382 с6 2017
Итого	440	18,54	23,24	104,14	533,6	0,32	4,38	97,71	2,69	451,14	423,99	84,5	2,07	637,89	

Бух. Калькулятор:

Повар:

МЕНЮ

Среда

2 неделя

Завтрак

Организация бесплатного горячего питания обучающихся,
получающих начальное общее образование (с 1 по 4 кл.)

Прием пищи, наименование блюда	масса порции , г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (mg)			Минеральные вещества (mg)					РЭ	№ рец.
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Оладьи жареные со сгущенным молоком	100/30	12,86	8,75	19,21	301,75	0,08			1,89	139	167,63	19,98	0,55		Р.212 М
Бутерброд с ветчиной	30/30	3,8	2,36	23,55	131	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69		ТУ9115-001- 3 12123357
Чай с сахаром	200/15	3,8	2,36	23,55	131	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69		ТУ9115-001- 3 12123357
Итого	405	20,46	13,47	66,31	563,75	0,54	2,84	2,4	5,43	161	241,63	48,98	1,93		6

Бух. Калькулятор:

Повар:

МЕНЮ

Четверг

2 неделя

Завтрак

Организация бесплатного горячего питания обучающихся,
получающих начальное общее образование (с 1 по 4 кл.)

Прием пищи, наименование блюда	масса порции , г.	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины (mg)			Минеральные вещества (mg)					№ рец.	
						B1	C	A(мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe		PЭ
						белки	жиры	углеводы							
Плов из птицы	30/100	13,71	8,5	28,8	257	0,12	0,89	34,15	0,16	25,23	110,45	25,23	1,23	54,7	291 с6.2017
Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные, томат-пюре, зелень	40	0,84	0,12	40,4	26	0,01	0,69	4	0,04			10,4	0,06	8,78	таб.с6 94г
Батон домашний	50	3,8	2,36	23,55	131	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69	3	ТУ9115-001- 12123357
Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	0,03			0,26	11,1	2,8	1,4	0,28		376 с6.2017
Итого	435	18,45	10,98	107,75	474	0,39	3	39,35	2,23	47,33	150,25	51,53	2,26	66,48	

Бух. Калькулятор:

Повар:

МЕНЮ

Пятница

2 неделя

Завтрак

Организация бесплатного горячего питания обучающихся,
получающих начальное общее образование (с 1 по 4 кл.)

Прием пищи, наименование блюда	масса порции , г.	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№ рец.	
						В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		РЭ
Сыр полутвердый	10	1,74	2,21		27	66	37,5		0,02	66	37,5	2,63	0,1	2	15 с6 2017
Тефтели рыбные	90	7,44	7,25	10,59	137,25	0,1	3,42	35,7	1,62	57,44	110,14	18,72	0,2	20,4	239 с6 2017
Картофельное пюре	150	3,1	9,16	17,98	172,86	0	0,09			41,66	87,03	27,39	1,03		312 с6 2017 199115-001-
Батон домашний	50	3,8	2,36	23,55	131	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69	3	12123357
Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	0,03			0,26	11,1	2,8	1,4	0,28		376 с6.2017
Итого	515	16,18	20,98	67,12	528,11	66,36	42,43	36,9	3,67	187,2	274,47	64,64	2,3	25,4	

Бух. Калькулятор:

Повар: