

СОГЛАСОВАНО

Директор  
МБОУ «Шолоховская гимназия»  
Л.А. Штанг  
2024 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор  
ООО «Общепит»  
Н.П. Лащёнова  
2024 г.



# ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Обеспечение горячим завтраком детей из малоимущих семей,  
обучающихся по программам основного общего,  
среднего общего образования

# МЕНЮ

Понедельник

1 неделя

Завтрак

Обеспечение горячим завтраком детей из малоимущих семей, обучающихся по программам основного общего, среднего общего образования

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№
		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	0,771	25,23	110,5	25,23	1,23	284,61	243 с6.2017
Рис отварной	150	8,3	9	37,4	157,5	0,02	2		0,04	22,91	172,7	24,86	1,82	10	271 с6.2017
Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соевые и квашеные, томат-пюре, зелень	50	0,84	0,12	40,4	26	0,036	0,97	16,25	0,009		8	10,4	0,3	35,69	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 и лимоном	200/15	0,1		15	60	0,03			0,26	11,1	2,8	1,4	0,28		376 с6.2017
<b>Итого</b>	<b>525</b>	<b>20,64</b>	<b>32,68</b>	<b>116,7</b>	<b>574</b>	<b>0,445</b>	<b>8,37</b>	<b>266,8</b>	<b>2,85</b>	<b>70,24</b>	<b>331</b>	<b>76,39</b>	<b>4,32</b>	<b>333,3</b>	

Бух. Калькулятор:

Повар:

# МЕНЮ

## Обеспечение горячим завтраком детей из малоимущих семей, обучающихся по программам основного общего, среднего общего образования

Вторник

1 неделя

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины (mg)			Минеральные вещества (mg)					№
		белки	жиры	углеводы	В1		С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ	
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 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	181 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
Какао с молоком	200	4,1	3,54	17,58	118,6	0,01	0,12	34,5	0,08	152,22	124,6	21,34	0,48	38,7	382 с6 2017
Итого	440	18,3	22,5	79,03	541,1	0,33	3,54	112,7	2,72	447,57	370,9	64,15	1,58	653,94	

Бух. Калькулятор:

Повар:

# МЕНЮ

Среда

Обеспечение горячим завтраком детей из малоимущих семей, обучающихся

1 неделя

по программам основного общего, среднего общего образования

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№
		белки	жиры	углеводы	В1		С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ	
Плов из птицы	30/100	12,86	8,75	19,21	301,75	0,08			1,89	139	167,6	19,98	0,55		224 с6 2017
Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные, томат-поре, зелень	40	2,36	2,36	23,55	131	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69		ТУ9115-00112123357
Батон домашний	50	0,1		15	60	0,03			0,26	11,1	2,8	1,4	0,28		376 с6.2017
Чай с сахаром и лимоном	200/15														
Итого	435	16,76	11,11	57,76	492,75	0,34	1,42	1,2	3,92	161,1	207,4	35,88	1,52	3	

Бух. Калькулятор:

Повар:

**МЕНЮ**  
**Четверг**  
**1 неделя**  
**Завтрак**

**Обеспечение горячим завтраком детей из малоимущих семей, обучающихся по программам основного общего, среднего общего образования**

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№
		белки	жиры	углеводы	В1		С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ	
Тефтели куриные	80	7	9	8	136	0,06	0,73	20,1	0,32	12	22	14	1	35,62	279 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
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	0,009		8	10,4	0,3	35,69	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 и лимоном	200/15	0,1		15	60	0,03			0,26	11,1	2,8	1,4	0,28		376 с6.2017
<b>Итого</b>	<b>535</b>	<b>14,84</b>	<b>20,64</b>	<b>104,9</b>	<b>525,86</b>	<b>0,356</b>	<b>3,21</b>	<b>37,55</b>	<b>2,359</b>	<b>75,76</b>	<b>156,8</b>	<b>67,69</b>	<b>3,3</b>	<b>74,31</b>	

Бух. Калькулятор:

Повар:

# МЕНЮ

Пятница

1 неделя

Завтрак

Обеспечение горячим завтраком детей из малоимущих семей, обучающихся по программам основного общего, среднего общего образования

Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	Пищевые вещества, г				Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№	
							Б1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		РЭ
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	294 с6.2017	
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	0,009		8	10,4	0,3	35,69	таб.с6 94г	
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	302 с6.2017	
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 и лимоном	200/15	0,1		15	60	0,03			0,26	11,1	2,8	1,4	0,28		376 с6.2017	
Итого	525	24,35	16,55	123,9	592,1	0,526	31,78	31,75	4,349	81,11	149	52,68	5,03	124,41		

Бух. Калькулятор:

Повар:

**МЕНЮ**  
**Понедельник**  
**2 неделя**  
**Завтрак**

**Обеспечение горячим завтраком детей из малоимущих семей, обучающихся по программам основного общего, среднего общего образования**

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№	
		белки	жиры	углевод		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	50,8	5922	0,94	1,37	60,95	16,32	6,44	6048,3	304 с6.2017
Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соевые и квашеные, томат-пюре, зелень	50	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 и лимоном	200/15	0,1		15	60	0,03			0,26	11,1	2,8	1,4	0,28		376 с6.2017
<b>Итого</b>	<b>525</b>	<b>18,74</b>	<b>31,18</b>	<b>116,85</b>	<b>619,5</b>	<b>0,789</b>	<b>56,9</b>	<b>6177</b>	<b>3,78</b>	<b>48,7</b>	<b>211,2</b>	<b>67,85</b>	<b>8,7</b>	<b>6344,7</b>	

Бух. Калькулятор:

Повар:

# МЕНЮ

Вторник

2 неделя

Завтрак

Обеспечение горячим завтраком детей из малоимущих семей, обучающихся по программам основного общего, среднего общего образования

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№	
						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
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
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

Обеспечение горячим завтраком детей из малоимущих семей, обучающихся по программам основного общего, среднего общего образования

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценност	Витамины (mg)			Минеральные вещества (mg)					№	
						В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		РЭ
						белки	жиры	углеводы							
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	3	12123357
Чай с сахаром и лимоном	200/15	3,8	2,36	23,55	131	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69	3	12123357
<b>Итого</b>	<b>405</b>	<b>16,76</b>	<b>11,11</b>	<b>57,76</b>	<b>492,75</b>	<b>0,34</b>	<b>1,42</b>	<b>1,2</b>	<b>3,92</b>	<b>161,1</b>	<b>207,43</b>	<b>35,88</b>	<b>1,52</b>	<b>3</b>	

Бух. Калькулятор:

Повар:

# МЕНЮ

Четверг

2 неделя

Завтрак

Обеспечение горячим завтраком детей из малоимущих семей, обучающихся по программам основного общего, среднего общего образования

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№	
						В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		РЭ
						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
Багет 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 и лимоном	200/15	0,1		15	60	0,03			0,26	11,1	2,8	1,4	0,28		376 с6.2017
<b>Итого</b>	<b>435</b>	<b>18,45</b>	<b>10,98</b>	<b>107,75</b>	<b>474</b>	<b>0,39</b>	<b>3</b>	<b>39,35</b>	<b>2,23</b>	<b>47,33</b>	<b>150,25</b>	<b>51,53</b>	<b>2,26</b>	<b>66,48</b>	

Бух. Калькулятор:

Повар:

# МЕНЮ

## Обеспечение горячим завтраком детей из малоимущих семей, обучающихся по программам основного общего, среднего общего образования

Пятница

2 неделя

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					РЭ	№
						В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
						белки	жиры	углеводы							
Сыр твердый	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
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 и лимоном	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	42,4	36,9	3,67	187,2	274,47	64,64	2,3	25,4	

Бух. Калькулятор:

Повар: