

СОГЛАСОВАНО

Директор
МБОУ «Шолоховская гимназия»

Л.А. Штанг

2024 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор
ООО «Общедит»

Н.П. Лашёнова

2024 г.



ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Горячий обед для детей из многодетных семей,
обучающихся по программам основного общего,
среднего общего образования

**Горячий обед для детей из многодетных семей, обучающихся по программам
основного общего, среднего общего образования**

МЕНЮ

Понедельник

1 неделя Обед

Прием пищи, наименование блюда	масса порции , г.	Пищевые вещества, г			Энерге т цен, ккал	Витамины (mg)			Минеральные вещества (mg)					№
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Борщ "Украинский"	1/300	2,5	7,6	16,7	145	0,05	2,25	17,5	0,25	40	220	17,5	0,75	113
Котлета мясная	1/40	1,54	11,11	7,48	136,4	0,48	0	93,74		245,21	406,09	184,9	7,8	71
Макароны отварные	1/100	0,7	5,05	3,4	62	0,24	0	46,87		122,61	203,05	92,44	3,9	71
Соус томатный	1/30	0,54	0,74	1,36	18,88	0,02	3,76	4	0,1	6,28	8,48	4,9	0,24	363
Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,3	20,7	117	0,08			0,6	12	44	17	1	*
Сок фруктовый	200	1,33	1,5	12,77	149,1	0,11	16,1	18	0,12	33,3	66,63	21,4	0,74	19,8
Итого	720	10,41	26,3	62,41	628,4	0,98	22,11	180,11	1,07	459,4	948,25	338,1	14,43	19,8

Бух. калькулятор:

Повар:

**Горячий обед для детей из многодетных семей, обучающихся по программам
основного общего, среднего общего образования**

МЕНЮ

**Вторник
1 неделя Обед**

Прием пищи, наименование блюда	масса порции , г.	Пищевые вещества, г			Энер- цен, ккал	Витамины (mg)			Минеральные вещества (mg)					№	
		белки	жиры	углеводы		B1	C	A(мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe		PЭ
Суп картофельный с горохом	1/300	6,2	5,6	22,3	167	0,1	8,2		0,8	32	200	30	1		139
Картофельное пюре	1/100	3,33	3,28	22,66	133,9	0,16	26,54	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8	1,25	22,52	520
Шницель мясной	1/40	0,57	1,9	1,86	25,2	0,02	5,79		1,41	13,7	18,83	9,24	0,31		*
Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,3	20,7	117	0,06			0,5	10	36,67	14,17	0,83		*
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	1,2	0,4	36,4	84	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33		*
Итого	712	15,1	11,48	103,9	527,1	0,37	40,53	14,3	3,2	106,9	373,91	91,41	3,72	22,52	

Бух. калькулятор:

Повар:

**Горячий обед для детей из многодетных семей, обучающихся по программам
основного общего, среднего общего образования**

МЕНЮ

Среда

1 неделя Обед

Прием пищи, наименование блюда	масса порции , г.	Пищевые вещества, г			Энерг цен, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№	
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		РЭ
Суп с фрикадельками	25/350	7,4	5,5	15,1	142	0,12	10		2,5	29	90	25	1,5		137
Хлеб пшеничный	1/25	3,8	0,3	20,7	117	0,06			0,5	10	36,67	14,17	0,83		*
Пирожок с яблоком	100	4,9	5,18	46,02	264	0,01		0		5,46		1,95	0,14		687
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,32	0	15,2	60	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33		684,685
Итого	722	16,42	10,98	97,02	583	0,22	10	0	3,33	50,46	146,17	45,32	2,8		

Бух. калькулятор:

Повар:

**Горячий обед для детей из многодетных семей, обучающихся по программам
основного общего, среднего общего образования**

МЕНЮ

Четверг

1 неделя Обед

Прием пищи, наименование блюда	масса порции , г.	Пищевые вещества, г			Энерг цен, ккал	Витамины (mg)			Минеральные вещества (mg)					№	
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		РЭ
Суп-лапша с курицей	60/250	10	7,3	15,82	170	0,08	16		1	55	192	32	1,2		233
Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,15	10,35	58,5	0,03			0,25	5	18,34	7,09	0,42		*
Пицца	1/100	3,68	3,89	34,52	198	0,01		0		4,09		1,46	0,11		687
Чай с сахаром	200	1,33	1,5	12,77	149,1	0,11	16,1	18	0,12	33,3	66,63	21,4	0,74	19,8	692
Итого	635	16,91	12,84	73,46	575,6	0,23	32,1	18	1,37	97,39	276,97	61,95	2,47	19,8	

Бух. калькулятор:

Повар:

**Горячий обед для детей из многодетных семей, обучающихся по программам
основного общего, среднего общего образования**

МЕНЮ

Пятница

1 неделя Обед

Прием пищи, наименование блюда	масса порции , г.	Пищевые вещества, г			Энергет цен, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№	
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		РЭ
Солянка " Домашняя"	1/300	14,5	11,2	4,6	178	0,5	2,25	17,5	0,25	40	220	17,5	0,75		157
Сосиска в тесте	55/50	4,2	9	29,2	218	0,13	19,32	21,6	0,14	39,96	79,96	25	68	0,89	
Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,15	10,35	58,5	0,03			0,25	5	18,34	7,09	0,42		*
Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,04	4		0,4	40	24	18	0,8		639
Итого	630	21,2	20,35	75,55	578,5	0,7	25,57	39,1	1,04	124,96	342,3	67,59	69,97		

Бух. калькулятор:

Повар:

**Горячий обед для детей из многодетных семей, обучающихся по программам
основного общего, среднего общего образования**

МЕНЮ

Понедельник

1 неделя Обед

Прием пищи, наименование блюда	масса порции , г.	Пищевые вещества, г				Энерге т цен, ккал	Витамины (mg)			Минеральные вещества (mg)					№
		белки	жиры	углеводы			В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Борщ "Украинский"	1/300	2,5	7,6	16,7	145	0,05	2,25	17,5	0,25	40	220	17,5	0,75		113
Котлета мясная	1/40	1,54	11,11	7,48	136,4	0,48	0	93,74		245,21	406,09	184,9	7,8		71
Макароны отварные	1/100	0,7	5,05	3,4	62	0,24	0	46,87		122,61	203,05	92,44	3,9		71
Соус томатный	1/30	0,54	0,74	1,36	18,88	0,02	3,76	4	0,1	6,28	8,48	4,9	0,24		363
Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,3	20,7	117	0,08			0,6	12	44	17	1		*
Сок фруктовый	200	1,33	1,5	12,77	149,1	0,11	16,1	18	0,12	33,3	66,63	21,4	0,74	19,8	692
Итого	720	10,41	26,3	62,41	628,4	0,98	22,11	180,11	1,07	459,4	948,25	338,1	14,43	19,8	

Бух. калькулятор:

Повар:

**Горячий обед для детей из многодетных семей, обучающихся по программам
основного общего, среднего общего образования**

МЕНЮ

**Вторник
1 неделя Обед**

Прием пищи, наименование блюда	масса порции , г.	Пищевые вещества, г			Энер- цен, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№	
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		РЭ
Суп картофельный с горохом	1/300	6,2	5,6	22,3	167	0,1	8,2		0,8	32	200	30	1		139
Картофельное пюре	1/100	3,33	3,28	22,66	133,9	0,16	26,54	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8	1,25	22,52	520
Шницель мясной	1/40	0,57	1,9	1,86	25,2	0,02	5,79		1,41	13,7	18,83	9,24	0,31		*
Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,3	20,7	117	0,06			0,5	10	36,67	14,17	0,83		*
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	1,2	0,4	36,4	84	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33		*
Итого	712	15,1	11,48	103,9	527,1	0,37	40,53	14,3	3,2	106,9	373,91	91,41	3,72	22,52	

Бух. калькулятор:

Повар:

**Горячий обед для детей из многодетных семей, обучающихся по программам
основного общего, среднего общего образования**

МЕНЮ

Среда

1 неделя Обед

Прием пищи, наименование блюда	масса порции , г.	Пищевые вещества, г			Энерг цен, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№	
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		РЭ
Суп с фрикадельками	25/350	7,4	5,5	15,1	142	0,12	10		2,5	29	90	25	1,5		137
Хлеб пшеничный	1/25	3,8	0,3	20,7	117	0,06			0,5	10	36,67	14,17	0,83		*
Пирожок с яблоком	100	4,9	5,18	46,02	264	0,01		0		5,46		1,95	0,14		687
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,32	0	15,2	60	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33		684,685
Итого	722	16,42	10,98	97,02	583	0,22	10	0	3,33	50,46	146,17	45,32	2,8		

Бух. калькулятор:

Повар:

**Горячий обед для детей из многодетных семей, обучающихся по программам
основного общего, среднего общего образования**

МЕНЮ

Четверг

1 неделя Обед

Прием пищи, наименование блюда	масса порции , г.	Пищевые вещества, г			Энерг цен, ккал	Витамины (mg)			Минеральные вещества (mg)					№	
		белки	жиры	углеводы		B1	C	A(мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe		PЭ
Суп-лапша с курицей	60/250	10	7,3	15,82	170	0,08	16		1	55	192	32	1,2		233
Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,15	10,35	58,5	0,03			0,25	5	18,34	7,09	0,42		*
Пицца	1/100	3,68	3,89	34,52	198	0,01		0		4,09		1,46	0,11		687
Чай с сахаром	200	1,33	1,5	12,77	149,1	0,11	16,1	18	0,12	33,3	66,63	21,4	0,74	19,8	692
Итого	635	16,91	12,84	73,46	575,6	0,23	32,1	18	1,37	97,39	276,97	61,95	2,47	19,8	

Бух. калькулятор:

Повар:

**Горячий обед для детей из многодетных семей, обучающихся по программам
основного общего, среднего общего образования**

МЕНЮ

Пятница

1 неделя ● Обед

Прием пищи, наименование блюда	масса порции , г.	Пищевые вещества, г			Энергет цен, ккал	Витамины (mg)			Минеральные вещества (mg)					№	
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		РЭ
Солянка " Домашняя"	1/300	14,5	11,2	4,6	178	0,5	2,25	17,5	0,25	40	220	17,5	0,75		157
Сосиска в тесте	55/50	4,2	9	29,2	218	0,13	19,32	21,6	0,14	39,96	79,96	25	68	0,89	
Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,15	10,35	58,5	0,03			0,25	5	18,34	7,09	0,42		*
Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,04	4		0,4	40	24	18	0,8		639
Итого	630	21,2	20,35	75,55	578,5	0,7	25,57	39,1	1,04	124,96	342,3	67,59	69,97		

Бух. калькулятор:

Повар:

**Горячий обед для детей из многодетных семей, обучающихся по программам
основного общего, среднего общего образования**

МЕНЮ

**Понедельник
2 неделя Обед**

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергет ценн, ккал	Витамины (mg)			Минеральные вещества (mg)					№	
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		РЭ
Борщ с капустой и картофелем	1/300	2,6	8,17	11,91	110	0,05	10,8		0,8	58	200	30	1,3		110
Котлета в тесте	40/50	2,94	6,31	22,77	219,06	0,02			0,27	7,67	45,17	9,03	9,03	0,56	733
Хлеб пшеничный	1/25	3,8	0,3	20,7	117	0,08			0,6	12	44	17	1		*
Сок фруктовый	200	1,2	0,4	36,4	84	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33		*
Итого	615	10,54	15,18	91,78	530,06	0,18	10,8		2	83,67	308,7	60,2	11,66		

Бух. калькулятор:

Повар:

**Горячий обед для детей из многодетных семей, обучающихся по программам
основного общего, среднего общего образования**

МЕНЮ

**Вторник
2 неделя Обед.**

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергет цен, ккал	Витамины (mg)			Минеральные вещества (mg)					№	
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		РЭ
Суп картофельный с горохом	1/300	5,95	5,38	21,41	115,2	0,46	2,07	16,1	0,23	36,8	202,4	16,1	0,69		139
Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,15	10,35	72,5	0,03			0,25	5	18,34	7,09	0,42		*
Бутерброд с ветчиной и сыром	30/30/15	11,3	10	19,9	165	0,09	14,4	0		10,5	59,94	16,5	1,06		*
Компот из сухофруктов с доб. свежих ягод	1/200	4,9	5	32,5	190	0,036	0,97	16,3	0,01	196,7	157,59	30,3	0,59	35,69	382М
Итого	600	24,05	20,53	84,16	542,7	0,616	17,4	32,4	0,49	249	438,3	70	2,76	35,69	

Бух. калькулятор:

Повар:

**Горячий обед для детей из многодетных семей, обучающихся по программам
основного общего, среднего общего образования**

МЕНЮ

Среда

2 неделя Обед

Прием пищи, наименование блюда	масса порци и, г.	Пищевые вещества, г			Энергет . цен, ккал	Витамины (mg)			Минеральные вещества (mg)					№
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Борщ "Украинский"	1/300	2,5	7,6	16,7	145	0,05	2,25	17,5	0,25	40	220	17,5	0,75	113
Котлета мясная	1/40	1,54	11,11	7,48	136,4	0,48	0	93,7		245,21	406,1	185	7,8	71
Макароны отварные	1/100	0,7	5,05	3,4	62	0,24	0	46,9		122,61	203,1	92,4	3,9	71
Соус томатный	1/30	0,54	0,74	1,36	18,88	0,02	3,76	4	0,1	6,28	8,48	4,9	0,24	363
Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,3	20,7	117	0,08			0,6	12	44	17	1	*
Сок фруктовый	200	1,33	1,5	12,77	149,1	0,11	16,1	18	0,12	33,3	66,63	21,4	0,74	19,8
Итого	720	6,37	7,59	38,23	346,98	0,45	19,9	68,9	0,82	174,19	322,2	136	5,88	19,8

Бух. калькулятор:

Повар:

**Горячий обед для детей из многодетных семей, обучающихся по программам
основного общего, среднего общего образования**

МЕНЮ

**Четверг
2 неделя Обед**

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
Суп с фрикадельками	25/350	7,4	5,5	15,1	142	0,12	10		2,5	29	90	25	1,5		137
Хлеб пшеничный	1/25	3,8	0,3	20,7	117	0,06			0,5	10	36,67	14,2	0,83		*
Пирожок с яблоком	1/100	4,9	5,18	46,02	264	0,01		0		5,46		1,95	0,14		687
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,32	0	15,2	60	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33		684,685
Итого	722	16,42	10,98	97,02	583	0,22	10	0	3,33	50,46	146,17	45,3	2,8		

Бух. калькулятор:

Повар:

**Горячий обед для детей из многодетных семей, обучающихся по программам
основного общего, среднего общего образования**

МЕНЮ

Пятница

2 неделя Обед

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	Мg	Fe		РЭ
Борщ с капустой и картофелем	1/300	2,3	9,2	13,4	127	0,05	10,8		0,8	5	200	30	1,3		110
Каша гречневая	1/100	11,2	1,6	70	338	0,04			0,5	7	24	6	0,6		516
Соус томатный	1/30	0,54	0,74	1,36	18,88	0,02	3,76	4	0,1	6,28	8,48	4,9	0,24		363
Котлета из филе птицы	1/40	11,2	1,6	70	338	0,04			0,5	7	24	6	0,6		
Хлеб пшеничный	2/25	1,9	0,15	10,35	124	0,03			0,25	5	18,34	7,09	0,42		*
Компот из сухофруктов	200	0,31	0	35	58,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33		*
Итого	720	27,14	13,29	165,11	1004,4	0,21	14,6		2,48	36,28	294,3	58,2	3,49		

Бух. калькулятор:

Повар: