

СОГЛАСОВАНО

Директор

МБОУ «Шолоховская гимназия»

Л.А. Штанг

2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО «Общепит»

Н.П. Лащёнова

2023 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	284,61	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 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	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	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)					РЭ	№
						B1	C	A(мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe		
						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 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
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	18,3	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 ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№	
						В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	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		224 с6 2017
Бутерброд с ветчиной	30/30	2,36	2,36	23,55	131	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69	3	ТУ9115-00112123357
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	405	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

Четверг

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 (мг)			Минеральные вещества (мг)					№	
						B1	C	A(мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe		PЭ
						белки	жиры	углеводы							
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	0,01		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	200/15	0,1		15	60	0,03			0,26	11,1	2,8	1,4	0,28		376 с6.2017
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)					№	
						B1	C	A(мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe		PЭ
						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	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	0,01		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 ГУ9115-001-
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	24,35	16,55	123,89	592,1	0,526	31,78	31,75	4,35	81,11	148,97	52,68	5,03	124,41	

Бух. Калькулятор:

Повар:

МЕНЮ

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

Понедельник

2 неделя

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	масса порции , г.	Пищевые вещества, г				Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№ рец.
		белки	жиры	углеводы	B1		C	A(мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe	PЭ	
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 квашеные, томат-пюре, зелень	60	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	535	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

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

Вторник

2 неделя

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	масса порции , г.	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№ рец.	
						B1	C	A(мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe		PЭ
						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

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

Среда

2 неделя

Завтрак

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
						белки	жиры	углеводы							
Омлет натуральный запечённый с колбасой	20/130	12,86	8,75	19,21	301,75	0,08			1,89	139	167,63	19,98	0,55		Р.212 М
Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные, томат-поре, зелень	30	3,8	2,36	23,55	131	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69		ТУ9115-001- 12123357
Батон домашний	30	3,8	2,36	23,55	131	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69		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	425	20,56	13,47	81,31	623,75	0,57	2,84	2,4	5,69	172,1	244,43	50,38	2,21	6	

Бух. Калькулятор:

Повар:

МЕНЮ

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

Четверг**2 неделя****Завтрак**

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
						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, мороженные, консервированные), включая соленые и квашеные, томат-пюре, зелень	60	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	455	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

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

Пятница

2 неделя

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	масса порции , г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (mg)			Минеральные вещества (mg)					№ рец.	
						B1	C	A(мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe		PЭ
						белки	жиры	углеводы							
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
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	1У9115-001-12123357
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	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: