

СОГЛАСОВАНО

Директор
МБОУ «Шолоховская гимназия»
Л.А. Штанг
2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ООО «Общелит»
И.П. Лащёнова
2023г.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ (перспективное) МЕНЮ

Обеспечение льготным горячим питанием

обучающихся очной формы общеобразовательной организации (с 5 по 11 кл.)

МЕНЮ
Понедельник
1 неделя
Завтрак

Обеспечение льготным горячим питанием обучающихся очной
 формы общеобразовательной организации (с 5 по 11 кл)

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность Б, ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						№
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	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			
Овоши (сырые, мороженые, консервированные), включая соленые 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	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	116,7	574	0,445	8,37	266,8	2,85	70,24	331	76,39	4,32	333,3				

Бух. Калькулятор:

Повар:

МЕНЮ
Вторник
1 неделя
Завтрак

**Обеспечение льготным горячим питанием обучающихся очной
 формы общеобразовательной организации (с 5 по 11 кл)**

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность Б, ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		белки	жиры		углеводы	В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	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	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	131	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69	3	109115-001- 12123357		
Какао с молоком	200	4,1	3,54	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	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

1 неделя

Завтрак

Обеспечение льготным горячим питанием обучающихся очной формы общеобразовательной организации (с 5 по 11 кл)

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность Б, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					РЭ	№	
		белки	жиры		углеводы	В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Оладьи жареные со сладким молоком	100/30	12,86	8,75	19,21	301,75	0,08						1,89	139	167,6	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	ТУ9115- 3 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	207,4	35,88	1,52	3

Бух. Калькулятор:

Повар:

МЕНЮ
Обеспечение льготным горячим питанием обучающихся очной
формы общеобразовательной организации (с 5 по 11 кл)

Четверг

1 неделя

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность Б, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№
		углеводы				С	А(мкг)	Е	Ca	P	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	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 соевые 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 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	535	14,84	20,64	104,9	525,86	0,356	3,21	37,55	2,359	75,76	156,8	67,69	3,3	74,31		

Бух. Калькулятор:

Повар:

МЕНЮ
Обеспечение льготным горячим питанием обучающихся очной
Пятница
формы общеобразовательной организации (с 5 по 11 кл)

1 неделя
Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	Пищевые вещества, г		Энергет ическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№			
		белки	жиры		углевод	B1	C	A(мкг)	E	Ca	P	Mg		Fe	PЭ	
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	сб.2017
Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные, томат-шоре, 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.сб.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	сб.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	12123357	
Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	0,03			0,26	11,1	2,8	1,4	0,28		376	сб.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
Обеспечение льготным горячим питанием обучающихся очной
формы общеобразовательной организации (с 5 по 11 кл)

Понедельник

2 неделя

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность Б, ккал	Витамины (мкг)						Минеральные вещества (мг)						№
		белки	жиры	углевод		B1	C	A(мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe	PЭ				
															37,6	203	0,39	
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 сб.2017			
Каша пшенная <small>Овощи (свекле, морозелье, консервированные), включая соевые и квашеные, томат-пюре, зеречь</small>	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 сб.2017			
Батон домашний	60	0,84	0,12	40,4	26	0,01	0,69	4	0,04				10,4	0,06	8,78	таб.сб 94г		
Чай с сахаром	50	3,8	2,36	23,55	131	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69	3	12123357			
	200/15	0,1		15	60	0,03			0,26	11,1	2,8	1,4	0,28		376 сб.2017			
Итого	535	18,74	31,18	116,85	619,5	0,789	56,9	6177	3,78	48,7	211,2	67,85	8,7	6344,7				

Бух. Калькулятор:

Повар:

МЕНЮ
Обеспечение льготным горячим питанием обучающихся очной
формы общеобразовательной организации (с 5 по 11 кл)

Вторник
2 неделя
Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						№
		белки	жиры	углеводы		B1	C	A(мкг)	E	Ca	P	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 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		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
Обеспечение льготным горячим питанием обучающихся очной
формы общеобразовательной организации (с 5 по 11 кл)

Среда
2 неделя
Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						РЭ	№
		белки	жиры		углеводы	B1	C	A(мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe					
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				P.212 М	
Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные, томат-пюре, 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 сб.2017	
Итого	425	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
Обеспечение льготным горячим питанием обучающихся очной
формы общеобразовательной организации (с 5 по 11 кл)

Четверг

2 неделя

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					РЭ	№
		белки	жиры		углеводы	В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Плов из птицы <small>Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соевые и квашеные, томат-пюре, зелень</small>	30/100	13,71	8,5	28,8	0,12	0,89	34,15	0,16	25,23	110,45	25,23	1,23	54,7	291 с6.2017		
Батон домашний	60	0,84	0,12	40,4	0,01	0,69	4	0,04				10,4	8,78	таб.с6 94г ТУ9115-001- 12123357		
Чай с сахаром	50	3,8	2,36	23,55	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69	3	376 с6.2017		
Итого	200/15	0,1	15	60	0,03			0,26	11,1	2,8	1,4	0,28				
	455	18,45	10,98	107,75	0,39	3	39,35	2,23	47,33	150,25	51,53	2,26	66,48			

Бух. Калькулятор:

Повар:

МЕНЮ

**Обеспечение льготным горячим питанием обучающихся очной
формы общеобразовательной организации (с 5 по 11 кл)**

Питание

2 недели

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						№			
		белки	жиры	углеводы		B1	C	A(мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe	РЭ							
Сыр твердый	10	1,74	2,21		27	66	37,5				0,02	66	37,5							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							20,4	239 с6 2017
Картофельное пюре	150	3,1	9,16	17,98	172,86	0	0,09					41,66	87,03								312 с6 2017
Батон домашний	50	3,8	2,36	23,55	131	0,23	1,42	1,2			1,77	11	37							3	ТУ9115-001-12123357
Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	0,03					0,26	11,1	2,8								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: