

ИП Пирцхалаишвили Г.Т.
Пирцхалаишвили Г.Т.



Директор МБОУ Старочеркасская СОШ
Кривошапкина Н.Н.



Двухнедельное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся из малообеспеченных семей (5-11 классы)

1 неделя понедельник						
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	ЦЕНА, руб
		белки	жиры	углеводы		
Каша вязкая молочная из риса	250/10	6,82	12,92	63,01	397,62	21,04
Сыр твердый	20	4,64	5,91	-	72,00	14,00
Хлеб пшеничный/ржаной	20/15	3,16	0,40	19,32	93,52	1,96
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	0,40	14,00	2,00
Пирожок с творогом	80	10,41	6,97	31,43	231,66	17,00
Итого	600	25,10	26,22	114,16	808,80	56,00
1 неделя вторник						
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	ЦЕНА, руб
		белки	жиры	углеводы		
Котлета куриная с соусом красным	80/50	13,52	15,76	16,58	262,40	32,04
Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	6,32	4,50	38,85	221,50	8,00
Салат из соленых огурцов	60	0,51	3,03	1,55	35,46	12,00
Хлеб пшеничный/ржаной	20/15	3,16	0,40	19,32	93,52	1,96
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	0,40	14,00	2,00
Итого	585	23,58	23,71	76,70	626,88	56,00
1 неделя среда						
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	ЦЕНА, руб
		белки	жиры	углеводы		
Тефтели свиные с соусом красным	80/50	5,06	11,72	8,44	162,18	35,04
Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	5,46	5,79	30,46	195,70	8,00
Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	9,00
Хлеб пшеничный/ржаной	20/15	3,16	0,40	19,32	93,52	1,96
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	0,40	14,00	2,00
Итого	600	14,59	23,95	62,99	540,46	56,00

1 неделя четверг						
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	ЦЕНА,руб
		белки	жиры	углеводы		
Котлеты рыбные с соусом красным	80/50	7,54	8,57	13,37	161,15	32,04
Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	3,60	4,30	37,53	203,55	9,00
Салат из сырых овощей	60	0,66	3,63	2,27	44,34	9,00
Хлеб пшеничный/ржаной	20/15	3,16	0,40	19,32	93,52	1,96
Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	4,00
Итого	607	15,09	16,92	87,69	564,56	56,00
1 неделя пятница						
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	ЦЕНА,руб
		белки	жиры	углеводы		
Курица тушеная с соусом красным	80/50	9,35	9,33	2,81	132,80	39,04
Каша ячневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	3,60	4,30	37,53	203,55	8,00
Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,68	5,00
Хлеб пшеничный/ржаной	20/15	3,16	0,40	19,32	93,52	1,96
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	0,40	14,00	2,00
Итого	585	17,03	17,66	65,02	499,55	56,00

ИП Пирцхалаишвили Г.Т.
Пирцхалаишвили Г.Т.

Директор МБОУ Старочеркасская СОШ
Кривошапкина Н.Н.

Двухнедельное меню организации бесплатного горячего питания обучающихся из малообеспеченных семей (5-11 классы)

2 неделя понедельник

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	ЦЕНА,руб
		белки	жиры	углеводы		
Каша жидкая молочная из манной крупы	250/10	6,82	12,92	63,01	330,68	19,04
Сыр твердый	20	4,64	5,91	-	72,00	14,00
Хлеб пшеничный/ржаной	20/15	3,16	0,40	19,32	93,52	1,96
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	12,00
Фрукты свежие	75	0,30	0,30	7,35	24,00	9,00
Итого	295	19,00	23,07	107,26	638,80	56,00

2 неделя вторник

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	ЦЕНА,руб
		белки	жиры	углеводы		
Биточки куриные с соусом красным	80/50	13,52	15,76	16,58	262,40	32,04
Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	6,32	4,50	38,85	221,50	8,00
Салат из соленых огурцов	60	0,51	3,03	1,55	35,46	12,00
Хлеб пшеничный/ржаной	20/15	3,16	0,40	19,32	93,52	1,96
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	0,40	14,00	2,00
Итого	585	23,58	23,71	76,70	626,88	56,00

2 неделя среда

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	ЦЕНА,руб
		белки	жиры	углеводы		
Котлеты свиные с соусом красным	80/50	6,58	14,63	8,60	194,00	35,04
Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	5,46	5,79	30,46	195,70	8,00
Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	9,00
Хлеб пшеничный/ржаной	20/15	3,16	0,40	19,32	93,52	1,96
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	0,40	14,00	2,00
Итого	600	16,11	26,86	63,15	572,28	56,00

2 неделя четверг

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	ЦЕНА,руб
		белки	жиры	углеводы		
Тефтели рыбные с соусом красным	80/50	7,49	8,89	12,92	162,05	32,04
Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	3,60	4,30	37,53	203,55	9,00
Салат из сырых овощей	60	0,66	3,63	2,27	44,34	9,00
Хлеб пшеничный/ржаной	20/15	3,16	0,40	19,32	93,52	1,96
Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	4,00
Итого	607	15,04	17,24	87,24	565,46	56,00
2 неделя пятница						
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	ЦЕНА,руб
		белки	жиры	углеводы		
Курица отварная с соусом красным	80/50	19,58	16,45	1,60	241,60	39,04
Каша ячневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	3,60	4,30	37,53	203,55	8,00
Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,68	5,00
Хлеб пшеничный/ржаной	20/15	3,16	0,40	19,32	93,52	1,96
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	0,40	14,00	2,00
Итого	585	27,26	24,78	63,81	608,35	56,00