

УТВЕРЖДЕНО

Индивидуальный предприниматель



Одежная Е.В.

От "09" ЯНВАРЯ 2024г.

СОГЛАСОВАНО

эктор МБОУ Старочеркасская СОШ



Кривошапкина Н.Н.

" 09 " 01 2024г.

Двухнедельное меню на оказание услуг по организации бесплатного горячего питания обучающихся получающих начальное общее образование в муниципальных образовательных организациях, категории малообеспеченных семей, овз и мобилизованных.

### Примерное цикличное 10-дневное меню овз (5-11кл)

№ сб.рец	Наименование блюда	Выход г	Энергетическая ценность			
			белки	жиры	углеводы	Ккал
<b>день 1й</b>						
<b>завтрак</b>						
173	Каша молочная овсяная с маслом и сахаром	250	9	11	40	260
14	Масло сливочное	15	-	12	-	113
15	Сыр Российский	25	6	8	-	89
376	Чай с сахаром	200	2	1	22	79
	Хлеб пшеничный йодирован	60	5	1	28	147
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>22</b>	<b>33</b>	<b>90</b>	<b>688</b>
<b>обед</b>						
70/71	Овощи натуральные	80	1	-	4	13
82	Борщ с капустой и картоф.	300	5	8	29	200
295	Люля из курицы	100	14	12	2	199
171	Гречка отв с/м и морковью	180	5	8	37	229
349	Компот из смеси сухофрукт	200	1	1	29	112
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123
	Хлеб ржаной	30	3	-	12	60
	<b>Итого</b>	<b>940</b>	<b>33</b>	<b>30</b>	<b>137</b>	<b>936</b>
<b>день 2й</b>						
<b>завтрак</b>						
210	Омлет натуральный	180	12	13	7	183
338	Фрукты свежие (банан)	120	2	3	36	120
382	Какао с молоком	200	5	5	28	170
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>95</b>	<b>596</b>
<b>обед</b>						
табл	Горошек зеленый (конс)	80	1	-	7	43
102	Суп картофельный с горохом	300	7	14	29	168
285	Макаронник с мясом	220	14	14	28	358
350	Кисель фруктовый	200	2	-	21	155
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123

	Хлеб ржаной	30	3	-	12	60
	<b>Итого</b>	<b>880</b>	<b>31</b>	<b>29</b>	<b>121</b>	<b>907</b>
<b>день 3й</b>						
<b>завтрак</b>						
75	Икра свекольная	80	1	5	9	91
285	Макаронник с мясом	220	14	14	28	358
377	Чай с сахаром и лимоном	200	1	2	9	42
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>70</b>	<b>614</b>
<b>обед</b>						
70/71	Овощи натуральные	80	1	-	4	13
113	Суп-лапша домашняя	300	10	10	29	223
287	Голубцы ленивые с соуом	130	8	8	9	139
312	Пюре картофельное с/м	180	4	7	25	198
342	Компот из фруктов и ягод	200	-	-	28	130
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123
	Хлеб ржаной	30	3	-	12	60
	<b>Итого</b>	<b>970</b>	<b>30</b>	<b>26</b>	<b>131</b>	<b>886</b>
<b>день 4й</b>						
<b>завтрак</b>						
181	Каша молочная манная с/м	220	7	7	34	216
209	Яйцо вареное	40	6	6	-	78
	Икра кабачковая (конс)	60	-	4	5	55
376	Чай с сахаром	200	2	1	22	79
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>85</b>	<b>551</b>
<b>обед</b>						
47	Салат из квашеной капусты	80	1	1	4	35
96	Рассольник Ленинградский	300	5	8	26	164
234	Биточек рыбный	100	11	4	7	97
304	Рис с овощами "Ризотто"	180	5	10	34	233
349	Компот из смеси сухофрукт	200	1	1	29	112
	Хлеб пшентчный	50	4	1	24	123
	Хлеб ржаной	30	3	-	12	60
	<b>Итого</b>	<b>940</b>	<b>30</b>	<b>25</b>	<b>136</b>	<b>824</b>
<b>день 5й</b>						
<b>завтрак</b>						
421/295	Бургер с куриной котлетой	250	18	21	61	460
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	1	1	10	48
379	Кофейный нап с молоком	200	3	3	14	99
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>22</b>	<b>25</b>	<b>85</b>	<b>607</b>
<b>обед</b>						
70/71	Овощи нутуральные	80	1	-	4	13
82	Борщ с капустой и картоф.	300	5	8	29	200



279	Тефтели с соусом	120	16	6	9	139
315	Овощи отварные с маслом	180	5	10	23	175
342	Компот из фруктов и ягод	200	-	-	28	130
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123
	Хлеб ржаной	30	3	-	12	60
	<b>Итого</b>	<b>960</b>	<b>34</b>	<b>25</b>	<b>129</b>	<b>840</b>

**день 6й**

**завтрак**

173	Каша гречневая молочная					
	вязкая с маслом и сахаром	220	11	7	35	184
14	Масло сливочное	15	-	12	-	113
15	Сыр Российский	25	6	8	-	89
	Печенье сахарное	40	3	5	27	157
377	Чай с сахаром и лимоном	200	1	2	9	42
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>25</b>	<b>35</b>	<b>95</b>	<b>708</b>

**обед**

	Икра кабачковая	60	-	4	5	55
98	Суп Крестьянский с крупой	300	7	7	11	132
267	Шницель натуральный рубл	100	12	11	3	264
302	Перловка отв с маслом	180	7	5	32	204
349	Компот из смеси сухофрукт	200	1	1	29	112
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123
	Хлеб ржаной	30	3	-	12	60
	<b>Итого</b>	<b>920</b>	<b>34</b>	<b>29</b>	<b>116</b>	<b>950</b>

**день 7й**

**завтрак**

223	Пудинг из творога					
	сметаной	200	21	22	40	289
338	Фрукты свежие	100	1	3	18	52
382	Какао с молоком	200	5	5	28	170
	Хлеб пшеничный йодирован	50	4	1	24	123
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>110</b>	<b>634</b>

**обед**

75	Икра свекольная	80	1	5	9	91
113	Суп-лапша домашняя	300	10	10	29	223
293	Голень куриная запеченая	100	16	9	1	143
313	Картофель по-деревенски	180	7	7	24	205
342	Компот из фруктов и ягод	200	-	-	28	130
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123
	Хлеб ржаной	30	3	-	12	60
	<b>Итого</b>	<b>940</b>	<b>41</b>	<b>32</b>	<b>127</b>	<b>975</b>

**день 8й**

**завтрак**

173	Каша пшенная молочная					
-----	-----------------------	--	--	--	--	--

	вязкая с маслом и сахаром	220	8	8	32	242
15	Сыр Российский	25	6	8	-	89
14	Масло сливочное	10	-	8	-	75
	Пряник	45	2	3	27	119
	Хлеб пшеничный йодирован	50	4	1	24	123
376	Чай с сахаром	200	2	1	22	79
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>22</b>	<b>29</b>	<b>105</b>	<b>727</b>

**обед**

табл	Кукуруза сладкая (конс)	60	2	1	8	46
108	Суп картофель с клецками	300	7	4	26	175
259	Жаркое по-домашнему	220	24	18	22	261
349	Компот из смеси сухофрукт	200	1	1	29	112
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123
	Хлеб ржаной	30	3	-	12	60
	<b>Итого</b>	<b>860</b>	<b>41</b>	<b>25</b>	<b>121</b>	<b>777</b>

**день 9й**

**завтрак**

285	Макаронник с мясом	220	14	14	28	358
70/71	Овощи натуральные	80	1	-	4	13
379	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	99
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>22</b>	<b>18</b>	<b>70</b>	<b>593</b>

**обед**

47	Салат из квашеной капусты	80	1	1	4	35
99	Суп из овощей	300	8	6	17	146
295	Котлета куриная	100	18	1	7	114
171	Пшеничная отруб с маслом	180	7	7	40	235
342	Компот из фруктов и ягод	200	-	-	28	130
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123
	Хлеб ржаной	30	3	-	12	60
	<b>Итого</b>	<b>940</b>	<b>41</b>	<b>16</b>	<b>132</b>	<b>843</b>

**день 10**

**завтрак**

224	Запеканка с фруктой	220	24	14	32	260
	Печенье овсяное	40	4	5	25	162
	Фрукты свежие	100	1	1	10	48
377	Чай с сахаром и лимоном	200	1	2	9	42
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>30</b>	<b>22</b>	<b>76</b>	<b>512</b>

**обед**

45	Салат из свежей капусты	80	1	4	5	64
102	Суп картофель с бобовыми	300	12	4	18	154
291	Плов из птицы	220	20	15	37	359
349	Компот из смеси сухофрукт	200	1	1	29	112
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123
	Хлеб ржаной	30	3	-	12	60

	<b>Итого</b>	<b>880</b>	<b>41</b>	<b>25</b>	<b>125</b>	<b>872</b>