

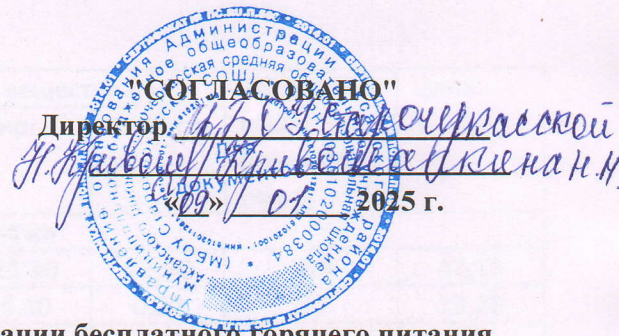


"УТВЕРЖДАЮ"

ИИ Литвинов С.В.

Литвинов С. В.

01 2025 г.



"СОГЛАСОВАНО"

Директор

И.И. Литвинов

01 2025 г.

Двухнедельное меню на оказание услуг по организации бесплатного горячего питания обучающихся получающих начальное общее образование в муниципальных образовательных организациях

Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы		
Понедельник 1 неделя Завтрак 1-4 кл						
Запеканка из творога 150/20	170	28,90	20,30	43,20	475	45,18
Яблоко	100	0,3	0	8,6	40	14,4
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	6,1
Салат из моркови	60	0,6	5,3	5	72	6,07
ИТОГО	530	30,00	25,60	66,10	625,00	71,75

Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы		
Вторник 1 неделя Завтрак 1-4 кл						
Плов из курицы	200	31,8	39	31,5	611	52,32
Овощи свежие огурцы (с 15.05. по 31.10)/ Овощи соленые огурцы (с 01.11. по 15.05.)	60	0,4	0,1	0,9	7	9,44
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	6,10
Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,4	3,89
ИТОГО	500	35,56	39,5	61,02	754,4	71,75

Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы		
Среда 1 неделя Завтрак 1-4 кл						
Каша рисовая молочная вязкая 180/5	185	5,2	7,2	35,2	229	29,87
Масло сливочное	15	0,15	12,45	0,15	112,5	17,49
Яблоко	100	0,3	0	8,6	40	14,4
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	6,1
Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,4	3,89
ИТОГО	540	9,01	20,05	72,57	517,9	71,75

Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Белки	Жиры	Углевод ы		
Четверг 1 неделя Завтрак 1-4 кл						
Макаронные изделия с тертым сыром	180	10,30	15,30	32,90	318	33,19
Яйца вареные	40	4,80	4,40	0,20	59	13,28
Икра кабачковая	60	0,80	2,90	4,30	48	9,74
Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	11,65
Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,4	3,89
ИТОГО	520	21,96	25,8	71,62	617,4	71,75

Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Белки	Жиры	Углевод ы		
Пятница 1 неделя Завтрак 1-4 кл						
Куры отварные с соусом (252) 90/30	120	28,10	24,10	1,40	369	51,09
Каша пшеничная 180/5	185	8,00	4,90	47,00	261	10,67
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	6,1
Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,4	3,89
ИТОГО	545	39,46	29,4	77,02	766,4	71,75

Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Белки	Жиры	Углевод ы		
Понедельник 2 неделя Завтрак 1-4 кл						
Каша манная молочная жидкая 180/5	185	5,50	7,40	27,30	200	27,84
Сыр	15	3,95	4,00	0,00	52,5	18,61
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	6,10
Булочка сдобная	100	7,8	8,5	52,3	321	19,2
ИТОГО	500	17,45	19,9	88,9	611,5	71,75

Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Белки	Жиры	Углевод ы		
Вторник 2 неделя Завтрак 1-4 кл						
Каша пшенная 180/5	185	8,10	6,40	45,40	281	25,26
Гуляш из птицы	100	11,78	11,60	3,08	162,39	30,95
Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	11,65
Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,4	3,89
ИТОГО	525	25,94	21,2	82,7	635,79	71,75

Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Белки	Жиры	Углевод ы		
Среда 2 неделя Завтрак 1-4 кл						
Омлет с зеленым горошком 150/5	155	13,60	18,90	4,00	242	43,69
Яблоко	100	0,3	0	8,6	40	14,4
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	6,1
Печенье	60	4,26	3,84	42	217,2	7,56
ИТОГО	515	18,36	22,74	63,9	537,2	71,75

Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Белки	Жиры	Углевод ы		
Четверг 2 неделя Завтрак 1-4 кл						
Вареники с творогом 180/5	185	30,40	11,50	25,60	327	44,42
Яблоко	100	0,3	0	8,6	40	14,4
Бутерброд с сыром 20/10	30	4,10	2,80	9,50	82	8,46
Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	4,47
ИТОГО	515	35	14,3	52,8	485	71,75

Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Белки	Жиры	Углевод ы		
Пятница 2 неделя Завтрак 1-4 кл						
Птица тушеная в соусе с овощами	200	20,60	15,10	16,70	291	29,90
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	6,1
Бутерброд с маслом и сыром 30/10/15	55	6,4	12,5	14,6	201	21,35
Яблоко	100	0,3	0	8,6	40	14,4
ИТОГО	555	27,50	27,6	49,2	570	71,75