

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №2 им.Т.Б.Куулар

пгт.Каа-Хем Кызылского района РТ

Кужугет Ж.О.

"12" ноября 2024г.



Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Монгуш Ч.А.

"12" ноября 2024г.



Примерное 12-дневное меню бесплатного горячего питания
для учащихся с 1 по 4 классы

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ							
Меню на 1 день (понедельник)							
№ рец.	Наименование блюда	Цена,р	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энерг.Ценн.кКал
			с 7 до 11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
227	Каша пшеничная молочная, жидкая	55,00	180	9,10	13,80	31,20	238,00
79	Масло сливочное порциями	17,50	30	0,32	7,50	0,52	224,00
573	Хлеб пшеничный	3,50	40	1,50	0,16	21,68	46,80
575	Хлеб ржано-пшеничный		40	1,36	0,26	7,96	39,60
461	Чай каркадэ	17,00	200	0,65	0,15	14,00	94,00
	Итого завтрак:	93,00	490	12,93	21,87	75,36	642,4
Обед							
202	Каша гречневая рассыпчатая	24,5	200	3,5	4,6	9,6	165
376	Мясо птицы с овощами	48,00	90	10,80	11,80	31,10	234,00
573	Хлеб пшеничный	3,50	40	1,50	0,16	21,68	46,80
575	Хлеб ржано-пшеничный		40	1,36	0,26	7,96	39,60
461	Чай каркадэ	17,00	200	0,00	0,00	14,00	94,00
	Итого обед:	93,00	570	17,16	16,82	84,34	579,40
Меню на 2 день (вторник)							
№ рец.	Наименование блюда	Цена, р	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энерг. Ценн. кКал

№ рец.	Наименование блюда	Цена, р	с 7 до 11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг.ценн., ккал
Завтрак							
259	Макароны с сыром	59,00	180	13,20	16,40	24,60	265,00
573	Хлеб пшеничный	3,50	40	1,50	0,16	21,68	46,80
575	Хлеб ржано-пшеничный		40	1,36	0,26	7,96	39,60
14	Овощи порционные	15,00	60	0,50	3,00	1,00	11,00
495	Компот из сухофруктов	15,50	200	0,60	0,10	20,10	84,00
	Итого завтрака:	93,00	520	17,16	19,92	75,34	446,40

Обед							
93	Суп картофельный с крупой	54,00	230	11,60	13,90	13,00	289,00
573	Хлеб пшеничный	3,50	40	1,50	0,16	21,68	46,80
575	Хлеб ржано-пшеничный		40	1,36	0,26	7,96	39,60
305	Сосиска в тесте мини	20,00	80	0,45	0,61	10,10	165,00
495	Компот из сухофруктов	15,50	200	0,60	0,10	20,10	84,00
	Итого обеда:	93,00	590	15,51	15,03	72,84	624,40

Меню на 3 день (среда)

№ рец.	Наименование блюда	Цена, р	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энерг.Ценн.кКал
			с 7 до 11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
234	Каша рисовая молочная	52,50	180	9,80	9,10	40,70	268,00
267	Яйцо вареное	20,00	40	5,10	4,60	0,30	63,00
573	Хлеб пшеничный	3,50	40	1,50	0,16	21,68	46,80
575	Хлеб ржано-пшеничный		40	1,36	0,26	7,96	39,60
462	Какао с молоком	17,00	200	0,30	2,90	13,80	94,00
	Итого завтрака:	93,00	500	18,06	17,02	84,44	511,40

Обед

256	Макароны отварные	18,50	200	4,00	4,60	26,60	246,00
327	Гуляш из говядины	54,00	90	10,20	9,60	14,40	245,00
573	Хлеб пшеничный	84,44	40	1,50	0,16	21,68	46,80
575	Хлеб ржано-пшеничный		40	1,36	0,26	7,96	39,60
462	Какао с молоком	17,00	200	0,36	2,90	13,80	94,00
	Итого обеда:	173,94	280	17,42	17,52	84,44	671,40

Меню на 4 день (четверг)

№ рец.	Наименование блюда	Цена, р	Масса порции, г с 7 до 11 лет	Питательная ценность, г			Энерг. Ценн. кКал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
122	Уха с рыбными консервами	53,00	230	13,20	15,30	24,05	280,00
82	Фрукты свежие	20,00	100	0,40	0,40	8,20	44,00
575	Хлеб ржано-пшеничный	3,50	40	1,50	0,16	21,68	46,80
573	Хлеб пшеничный		40	1,36	0,26	7,96	39,60
459	Чай с лимоном	16,50	200	0,70	0,30	19,30	78,00
	Итого завтрака:	93,00	610	17,16	16,42	81,19	484,40

Обед							
501	Филе минтая	46,50	90	9,30	6,60	18,40	269,00
377	Картофельное пюре	23,00	200	2,60	5,00	11,60	210,00
148	Соус белый основной	5,00	40	2,09	4,84	6,93	65,19
575	Хлеб ржано-пшеничный	3,50	40	1,50	0,16	21,68	46,80
573	Хлеб пшеничный		40	1,36	0,26	7,96	39,60
459	Чай с лимоном	15,00	200	0,70	0,30	19,30	78,00
	Итого обед:	93,00	610	17,55	17,16	85,87	704,59

Меню на 5 день (пятница)

№ рец.	Наименование блюда	Цена, р	Масса порции, г с 7 до 11 лет	Питательная ценность, г			Энерг. Ценн. кКал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
292	Творожная масса	62,50	150	17,00	13,00	15,90	231,00
573	Хлеб пшеничный с джемом	13,50	50	2,90	2,20	29,66	102,00
575	Хлеб ржано-пшеничный		40	1,36	0,26	7,96	39,60
496	Компот из шиповника	17,00	200	0,70	0,30	22,30	78,00
	Итого завтрак:	93,00	440	21,96	15,76	75,82	450,60

Обед							
328	Жаркое по домашнему	57,50	200	13,10	15,70	34,00	369,00
14	Овощи порционные	15,00	60	0,50	3,00	1,00	132,00
573	Хлеб пшеничный	3,50	40	1,50	0,16	21,68	46,80
575	Хлеб ржано-пшеничный		40	1,36	0,26	7,96	39,60
496	Компот из шиповника	17,00	200	0,70	0,30	22,30	78,00

	Итого обед:	93,00	540	17,16	19,42	86,94	695,40
Меню на 6 день (суббота)							
№ рец.	Наименование блюда	Цена,р	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энерг.Ценн.кКал
			с 7 до 11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
233	Каша пшеничная молочная жидкая	55,00	180	8,90	12,20	31,00	181,00
79	Масло сливочное порциями	17,50	30	0,32	7,50	0,52	224,00
573	Хлеб пшеничный	3,50	40	1,50	0,16	21,68	46,80
575	Хлеб ржано-пшеничный		40	1,36	0,26	7,96	39,60
457	Чай с сахаром	17,00	200	0,20	0,10	14,20	38,00
	Итого завтрак:	93,00	490	12,28	20,22	75,36	529,40
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ							
Меню на 7 день (понедельник)							
№ рец.	Наименование блюда	Цена,р	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энерг.Ценн.кКал
			с 7 до 11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
139	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом	52,50	180	13,80	16,10	29,60	200,20
573	Хлеб пшеничный	3,50	40	1,50	0,16	21,68	46,80
575	Хлеб ржано-пшеничный		40	1,36	0,26	7,96	39,60
305	Сосиска в тесте мини	22,00	80	0,45	0,61	10,10	165,00
461	Чай каркадэ	15,00	200	0,65	0,15	14,00	94,00
	Итого завтрака:	93,00	540	17,76	17,28	83,34	545,60
Обед							
330	Плов из говядины	56,50	200	12,74	14,30	39,80	460,00
573	Хлеб пшеничный	3,50	40	1,50	0,16	21,68	46,80
575	Хлеб ржано-пшеничный		40	1,36	0,26	7,96	39,60
14	Овощи порционные	18,00	60	0,50	3,00	1,00	11,00
461	Чай каркадэ	15,00	200	0,65	0,15	14,00	94,00
	Итого обед:	93,00	540	16,75	17,87	84,44	651,40

Меню на 8 день (вторник)							
№ рец.	Наименование блюда	Цена,р	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энерг.Ценн.кКал
			с 7 до 11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
202	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	61,50	180	13,60	13,90	36,80	231,40
14	Овощи порционные	13,00	60	0,50	3,00	1,00	132,00
573	Хлеб пшеничный	3,50	40	1,50	0,16	21,68	46,80
575	Хлеб ржано-пшеничный		40	1,36	0,26	7,96	39,60
459	Чай с лимоном	15,00	200	0,30	0,10	9,50	78,00
	Итого завтрака:	93,00	520	17,26	17,42	76,94	527,80
Обед							
506	Суп гороховый с говядиной	52,50	230	14,20	15,90	28,40	464,60
82	Фрукты свежие	22,00	100	0,40	0,40	9,80	44,00
575	Хлеб ржано-пшеничный	3,50	40	1,36	0,26	7,96	39,60
573	Хлеб пшеничный		40	1,50	0,16	21,68	46,80
459	Чай с лимоном	15,00	200	0,30	0,10	9,50	78,00
	Итого обед:	93,00	610	17,76	16,82	77,34	673,00
МЕНЮ на 9 день (Среда)							
№ рец.	Наименование блюда	Цена,р	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энерг.Ценн.кКал
			с 7 до 11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
232	Каша овсяная молочная жидкая	57,00	180	8,46	11,10	28,60	201,60
79	Масло сливочное порциями	17,00	30	0,32	7,50	0,52	224,00
573	Хлеб пшеничный	3,50	40	1,50	0,16	21,68	46,80
575	Хлеб ржано-пшеничный		40	1,36	0,26	7,96	39,60
495	Компот из сухофруктов	15,50	200	0,60	0,10	20,10	84,00
	Итого завтрака:	93,00	490	12,24	19,12	78,86	596,00
Обед							
339	Тефтели из говядины	49,00	90	8,60	6,80	10,10	171,00
385	Рис отварной	20,00	200	5,02	7,24	31,90	292,40

422	Соус красный основной	5,00	50	1,00	1,30	3,10	28,10
573	Хлеб пшеничный	3,50	40	1,50	0,16	21,68	46,80
575	Хлеб ржано-пшеничный		40	1,36	0,26	7,96	39,60
495	Компот из сухофруктов	15,50	200	0,60	0,10	20,10	84,00
	Итого завтрака:	93,00	620	18,08	15,86	94,84	661,90

Меню на 10 день (четверг)

№ рец.	Наименование блюда	Цена,р	Масса порции, г с 7 до 11 лет	Питательная ценность, г			Энерг.Ценн.кКал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
122	Уха с рыбными консервами	52,50	230	13,20	15,30	24,05	280,00
82	Фрукты свежие	22,00	100	0,40	0,40	8,20	44,00
573	Хлеб пшеничный	3,50	40	1,50	0,16	21,68	46,80
575	Хлеб ржано-пшеничный		40	1,36	0,26	7,96	39,60
496	Напиток из шиповника	15,00	200	0,70	0,30	19,30	78,00
	Итого обед:	93,00	610	17,16	16,42	81,19	488,40

Обед

501	Филе минтая	46,50	90	9,30	6,60	18,40	269,00
377	Картофельное пюре	23,00	200	2,60	5,00	11,60	210,00
148	Соус белый основной	5,00	50	2,09	4,84	6,93	65,19
573	Хлеб пшеничный	3,50	40	1,50	0,16	21,68	46,80
575	Хлеб ржано-пшеничный		40	1,36	0,26	7,96	39,60
496	Напиток из шиповника	15,00	200	0,70	0,30	19,30	78,00
	Итого обед:	93,00	620	17,55	17,16	85,87	708,59

Меню на 11 день (пятница)

№ рец.	Наименование блюда	Цена,р	Масса порции, г с 7 до 11 лет	Питательная ценность, г			Энерг.Ценн.кКал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
405	Каша ячневая молочная вязкая	51,50	180	8,40	11,40	38,60	215,00
	Кондитерское изделие	22,00	40	5,10	4,60	5,90	135,00
573	Хлеб пшеничный	3,50	40	1,50	0,16	21,68	46,80
575	Хлеб ржано-пшеничный		40	1,36	0,26	7,96	39,60
495	Компот из сухофруктов	16,00	200	0,60	0,10	20,10	84,00

	Итого завтрака:	93,00	500	16,96	16,52	94,24	520,40
Обед							
336	Зразы из говядины с рисом	49,50	90	13,90	10,40	14,50	207,00
207	Каша перловая рассыпчатая	20,00	200	5,94	6,50	41,58	248,60
422	Соус красный основной	5,00	50	1,00	1,30	3,10	28,10
573	Хлеб пшеничный	3,50	40	1,50	0,16	21,68	46,80
575	Хлеб ржано-пшеничный		40	1,36	0,26	7,96	39,60
495	Компот из сухофруктов	15,00	200	0,60	0,10	20,10	84,00
	Итого завтрака:	93,00	620	24,30	18,72	108,92	654,10
Меню на 12 день (суббота)							
№ рец.	Наименование блюда	Цена, р	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энерг.Ценн.кКал
			с 7 до 11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
190	Каша "Дружба"	54,50	180	9,10	12,30	39,50	246,00
79	Масло сливочное порциями	17,00	30	0,32	7,50	0,52	224,00
573	Хлеб пшеничный	3,50	40	1,50	0,16	21,68	46,80
575	Хлеб ржано-пшеничный		40	1,36	0,26	7,96	39,60
459	Чай с лимоном	18,00	200	0,30	0,10	9,50	78,00
	Итого завтрак:	93,00	490	12,58	20,32	79,16	634,40