

УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный
предприниматель
Скороходова О.В.

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ «СОШ № 2»
Н.Н. Габрина

МЕНЮ на 27.01.2025 по 31.01.2025
горячего питания 7 -11 лет
согласно договора (из расчета 108 рублей)

№ п/п	Наименование	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
6 день						
1	Салат из отварных овощей (свекла или морковь)	60	0,8	2,7	4,6	45,6
2	Плов из отварной говядины	200	10,74	10,27	38,9	283,6
3	Компот из свежих фруктов	200	0,14	0,14	25,09	96
4	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	7,57	6,64	15,13	162,3
	Итого	510	19,25	19,75	83,72	587,5
7 день						
1	Салат витаминный (2-вариант)	60	0,94	3,61	5,27	57,33
2	Печень говяжья по строгановски	90	7,25	8,86	6,617	72,27
3	Макаронные изделия отварные	150	2,79	0,6	31,88	199,22
4	Компот из кураги	180	0,7	0,04	24,86	96
5	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	7,57	6,64	15,13	162,3
	Итого	530	19,25	19,75	83,75	587,12
8 день						
1	Овощи свежие порционно (огурцы или томаты)	60	0,55	0,1	1,9	10
2	Рагу из курицы	200	11,09	13,01	51,28	357,08
3	Компот из сухофруктов	180	0,04	0	15,44	58,06
4	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	7,57	6,64	15,13	162,3
	Итого	490	19,25	19,75	83,75	587,44
9 день						
1	Кондитерское изделие (печенье или вафли ,или пряник, или зефир)	20	1,75	1,4	22,5	74,9
2	Котлета «Пермская»(говядина)	90	8	5,99	10,8	111,92
3	Соус красный	20	1	1,3	3,09	28,15
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	0,53	4,22	21,19	117,23
5	Напиток из шиповника	180	0,4	0,2	23,8	93
6	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	7,57	6,64	15,13	162,3
	Итого	510	19,25	19,75	83,75	587,5
10 день						
1	Икра овощная (морковная или свекольная)	60	1,2	0,06	12,32	52
2	Котлеты рыбные (минтай) с маслом сливочным	90/5	7	11,85	4,01	153
3	Пюре картофельное	150	3,2	1,2	38,29	167,19
4	Чай с сахаром	180	0,2	0,00	14	53,3
5	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	7,57	6,64	15,13	162,3
	Итого	535	19,17	19,75	83,75	587,79

МЕНЮ
горячего питания 12 -18 лет
согласно договора (из расчета 114 рублей)

№ п/п	Наименование	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
6 день						
1	Салат из отварных овощей (свекла или морковь)	100	1,3	4,5	7,6	76
2	Плов из отварной говядины	240	13,49	11,72	47,93	345,7
3	Компот из свежих фруктов»	200	0,14	0,14	25,09	96
4	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	7,57	6,64	15,13	162,3
	Итого	550	22,5	23	95,75	680
7 день						
1	Салат витаминный (2-вариант)	100	1,56	6,01	8,78	95,45
2	Печень говяжья по строгановски	120	7,25	8,86	6,62	72,27
3	Макаронные изделия отварные	180	6,48	0,72	39,35	243,3
4	Компот из кураги	180	0,7	0,04	24,86	96
5	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	7,57	6,64	15,13	162,3
	Итого	600	23,56	22,27	94,737	669,32
8 день						
1	Овощи свежие порционно (огурцы или томаты)	100	0,8	0,1	2,6	15
2	Рагу из курицы	200	11,09	16,26	62,58	357,08
3	Компот из сухофруктов	200	3,04	0	15,44	145,56
4	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	7,57	6,64	15,13	162,3
	Итого	550	22,5	23	95,75	679,94
9 день						
1	Кондитерское изделие (печенье или вафли, или пряник, или зефир)	20	1,75	1,4	22,5	74,9
2	Котлета «Пермская»(говядина)	100	6,17	7,76	12	146,22
3	Соус красный	20	1	1,3	3,09	28,15
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,61	5,7	32	175,43
5	Напиток из шиповника	200	0,4	0,2	23,8	93
6	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	7,57	6,64	15,13	162,3
	Итого	570	22,5	23	95,76	680
10 день						
Завтрак						
1	Икра овощная (морковная или свекольная)	100	2	0,1	20,53	86,66
2	Котлеты рыбные (минтай) с маслом сливочным	100/5	8,9	14,82	11,07	177,12
3	Пюре картофельное	180	3,83	1,44	35,02	200,62
4	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14	53,3
5	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	7,57	6,64	15,13	162,3
	Итого	635	22,5	23	95,75	680

МЕНЮ горячего питания детей инвалидов

Шестой день

Завтрак с 7 по 11 лет:	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный / ржаной	40/20	7,57	6,64	15,13	162,3
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	43
Итого: 74руб.					
Завтрак с 12 по 18 лет:	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Омлет натуральный	200	16,93	24	4,4	300,66
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	51,05
Хлеб пшеничный / ржаной	50/30	10,09	7,85	19,4	191,85
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	43
Обед с 12 по 18 лет:	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Овощи свежие порционно (томаты)	100	0,9	0,1	3,16	16,66
Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,77	7,02	7,15	115,25
Пельмени отварные(курица) с маслом сливочным	180/5	17,7	11,55	55,24	395,71
Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	25,09	96
Хлеб пшеничный / ржаной	70/40	13,87	10,79	26,65	263,92
Итого: 201 руб.					

Седьмой день

Завтрак с 7 по 11 лет:	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,5	24,7	192,6
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	53,3
Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	7,57	6,64	15,13	162,3
Итого: 74 руб.					
Завтрак с 12 по 18 лет:	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Каша жидкая молочная овсяная	250	8,5	9,37	30,87	240,75
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	53,3
Хлеб пшеничный/ржаной	50/30	10,09	7,85	19,4	191,85
Обед с 12 по 18 лет:	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Салат витаминный	100	1,56	6,01	8,78	95,45
Рассольник Домашний (сметана,бульон)	200	4,58	6,18	11,56	119,92
Печень говяжья по -строгановски	120	8,71	5,28	11,54	137,26
Макаронные изделия отварные	180	6,48	0,72	39,35	243,3
Компот из кураги	180	0,7	0,04	24,86	96
Хлеб пшеничный / ржаной	70/40	13,87	10,79	26,65	263,92
Итого: 201 руб.					

Восьмой день

Завтрак с 7 по 11 лет	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	43
Суп молочный с гречневой крупой	200	5,74	4,82	15,92	129,92
Чай с молоком и сахаром	200	1,65	1,3	17,44	85
Хлеб пшеничный / ржаной	40/20	7,57	6,64	15,13	162,3
Итого: 74 руб.					
Завтрак с 12 по 18 лет	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	43
Суп молочный с гречневой крупой	200	5,74	4,82	15,92	129,92
Чай с молоком и сахаром	200	1,65	1,3	17,44	85
Хлеб пшеничный / ржаной	50/30	10,09	7,85	19,4	191,85
Обед с 12 по 18 лет	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Овощи свежие порционно (огурцы)	100	0,8	0,1	2,6	15

Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,42
Рагу из курицы	200	6,8	13,17	21,16	225,08
Компот из сухофруктов	180	0,04	0	15,44	58,06
Хлеб пшеничный / ржаной	70/40	13,87	10,79	26,65	263,92
Итого: 201 руб.					

Девятый день

Завтрак с 7 по 11 лет:	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Каша жидкая молочная пшеничная	250	10,37	12,62	47	343,62
Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	7,57	6,64	15,13	162,3
Итого: 74 руб.					
Завтрак с 12 по 18 лет:					
Каша жидкая молочная пшеничная	250	10,37	12,62	47	343,62
Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Хлеб пшеничный/ржаной	200	10,09	7,85	19,4	191,85
Обед с 12 по 18 лет:					
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	43
Суп из овощей	250	1,77	4,65	10,1	89
Котлета «Пермская»(говядина) с соусом красным	100/50	7,17	9,06	15,09	174,37
Каша ячневая вязкая	180	3,78	5,09	46,72	247,93
Напиток из шиповника	200	0,4	0,2	23,8	93
Хлеб пшеничный / ржаной	70/40	13,87	10,79	26,65	263,92
Итого: 201 руб.					

Десятый день

Завтрак с 7 по 11 лет:	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Кондитерское изделие (печенье)	15	2,8	2,24	26	135,36
Каша молочная жидкая манная с маслом	200	6,21	11,11	26,54	225
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	53,3
Хлеб пшеничный / ржаной	40/20	7,57	6,64	15,13	162,3
Итого: 74 руб.					
Завтрак с 12 по 18 лет:					
Кондитерское изделие (печенье)	30	2,8	2,24	26	135,26
Каша молочная жидкая манная с маслом	200	6,21	11,11	26,54	225
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	53,3
Хлеб пшеничный / ржаной	50/30	10,09	7,85	19,4	191,85
Обед с 12 по 18 лет:					
Икра морковная	100	2	0,1	20,53	86,66
Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной	250	7,33	6,2	12,65	137,95
Котлета рыбная (минтай) с маслом	105	3,56	6,65	11,07	122,07
Картофельное пюре	180	3,83	1,44	53,94	200,62
Компот из сухофруктов витаминизированный	180	0,04	0	15,44	59
Хлеб пшеничный / ржаной	70/40	13,87	10,79	26,65	263,92
Итого: 201 руб.					

МЕНЮ
горячего питания детей ОВЗ

Шестой день

Завтрак с 7 по 11 лет:	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный / ржаной	40/20	7,57	6,64	15,13	162,3
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	43
Итого: 74руб.					
Завтрак с 12 по 18 лет:					
Омлет натуральный	200	16,93	24	4,4	300,66
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	51,05
Хлеб пшеничный / ржаной	50/30	10,09	7,85	19,4	191,85
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	43
Обед с 12 по 18 лет:					
Овощи свежие порционно (томаты)	100	0,9	0,1	3,16	16,66
Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,77	7,02	7,15	115,25
Пельмени отварные(курица) с маслом сливочным	180/5	17,7	11,55	55,24	395,71
Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	25,09	96
Хлеб пшеничный / ржаной	70/40	13,87	10,79	26,65	263,92
Итого: 201 руб.					

Седьмой день

Завтрак с 7 по 11 лет:	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,5	24,7	192,6
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	53,3
Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	7,57	6,64	15,13	162,3
Итого: 74 руб.					
Завтрак с 12 по 18 лет:					
Каша жидкая молочная овсяная	250	8,5	9,37	30,87	240,75
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	53,3
Хлеб пшеничный/ржаной	50/30	10,09	7,85	19,4	191,85
Обед с 12 по 18 лет:					
Салат витаминный	100	1,56	6,01	8,78	95,45
Рассольник Домашний (сметана,бульон)	200	4,58	6,18	11,56	119,92
Печень говяжья по -строгановски	120	8,71	5,28	11,54	137,26
Макаронные изделия отварные	180	6,48	0,72	39,35	243,3
Компот из кураги	180	0,7	0,04	24,86	96
Хлеб пшеничный / ржаной	70/40	13,87	10,79	26,65	263,92
Итого: 201 руб.					

Восьмой день

Завтрак с 7 по 11 лет	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	43
Суп молочный с гречневой крупой	200	5,74	4,82	15,92	129,92
Чай с молоком и сахаром	200	1,65	1,3	17,44	85
Хлеб пшеничный / ржаной	40/20	7,57	6,64	15,13	162,3
Итого: 74 руб.					
Завтрак с 12 по 18 лет					
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	43
Суп молочный с гречневой крупой	200	5,74	4,82	15,92	129,92
Чай с молоком и сахаром	200	1,65	1,3	17,44	85
Хлеб пшеничный / ржаной	50/30	10,09	7,85	19,4	191,85
Обед с 12 по 18 лет					
Овощи свежие порционно (огурцы)	100	0,8	0,1	2,6	15

Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,42
Рагу из курицы	200	6,8	13,17	21,16	225,08
Компот из сухофруктов	180	0,04	0	15,44	58,06
Хлеб пшеничный / ржаной	70/40	13,87	10,79	26,65	263,92
Итого: 201 руб.					

Девятый день

Завтрак с 7 по 11 лет:	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Каша жидкая молочная пшенная	250	10,37	12,62	47	343,62
Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	7,57	6,64	15,13	162,3
Итого: 74 руб.					
Завтрак с 12 по 18 лет:					
Каша жидкая молочная пшенная	250	10,37	12,62	47	343,62
Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Хлеб пшеничный/ржаной	200	10,09	7,85	19,4	191,85
Обед с 12 по 18 лет:					
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	43
Суп из овощей	250	1,77	4,65	10,1	89
Котлета «Пермская»(говядина) с соусом красным	100/50	7,17	9,06	15,09	174,37
Каша ячневая вязкая	180	3,78	5,09	46,72	247,93
Напиток из шиповника	200	0,4	0,2	23,8	93
Хлеб пшеничный / ржаной	70/40	13,87	10,79	26,65	263,92
Итого: 201 руб.					

Десятый день

Завтрак с 7 по 11 лет:	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Кондитерское изделие (печенье)	15	2,8	2,24	26	135,36
Каша молочная жидкая манная с маслом	200	6,21	11,11	26,54	225
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	53,3
Хлеб пшеничный / ржаной	40/20	7,57	6,64	15,13	162,3
Итого: 74 руб.					
Завтрак с 12 по 18 лет:					
Кондитерское изделие (печенье)	30	2,8	2,24	26	135,26
Каша молочная жидкая манная с маслом	200	6,21	11,11	26,54	225
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	53,3
Хлеб пшеничный / ржаной	50/30	10,09	7,85	19,4	191,85
Обед с 12 по 18 лет:					
Икра морковная	100	2	0,1	20,53	86,66
Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной	250	7,33	6,2	12,65	137,95
Котлета рыбная (минтай) с маслом	105	3,56	6,65	11,07	122,07
Картофельное пюре	180	3,83	1,44	53,94	200,62
Компот из сухофруктов витаминизированный	180	0,04	0	15,44	59
Хлеб пшеничный / ржаной	70/40	13,87	10,79	26,65	263,92
Итого: 201 руб.					