

СОГЛАСОВАНО:

Директор МОУ «Андреевская ООШ»

С.А. Никитин



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
БЕСПЛАТНОГО ГОРЯЧЕГО И СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ**

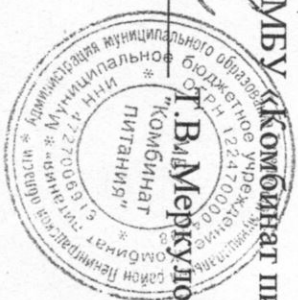
Возрастная категория: старше 12 лет

Стоимость питания: 137 руб. 00 коп.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ «Комбинат питания»

Т.В. Меркулова



Неделя	День недели	Принем пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угле-воды	Калорий-ность	№ рецептуры			
1	1	Завтрак	гор. блюдо	Каша геркулесовая с маслом	250	11,83	9,38	54,24	343,02	3,01			
			гор. напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	15,08	61,19	686			
					Бутерброд с сыром и маслом	100	6,86	11,20	9,33	153,53	3,01		
					Итого	550	18,74	20,59	78,65	557,74			
				Обед	1 блюдо	Уха рыбацкая (минтай).	250	3,46	2,46	13,62	169,74	199	
					2 блюдо	Гуляш из курицы филе	100	13,51	15,16	3,71	295,58	260	
					гарнир	Рис отварной.	200	7,69	11,37	56,00	266,11	511	
					напиток	Компот из свежих яблок и апельсинов	200	0,31		27,74	115,56	39,01	
					хлеб черныи	Хлеб Дарницкий	50	2,77	0,55	20,25	98,80	ГОСТ	
					Итого	800	27,74	29,54	121,32	945,79			
			Итого за день:	1350	46,48	50,13	199,97	1 503,53					
1	2	Завтрак	гор. блюдо	Омлет натуральный	250	10,81	9,86	19,01	281,51	340,01			
			гор. напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	15,08	61,19	686			
					хлеб	Бутерброд с сыром и маслом	50	6,66	9,20	23,66	153,53	3,01	
						Бутерброд с повидлом	50	1,11	0,39	19,57	54,67		
					Итого	550	18,63	19,46	77,32	550,90			
					Обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной (окорок)	250	5,45	11,10	10,14	153,76	124,01
						2 блюдо	Печень по-строгановски	120	14,76	11,71	9,20	180,24	431-2004
						гарнир	Макаронь отварные.	180	6,76	5,99	43,20	275,98	516
						напиток	Компот из изюма	200	0,48	0,11	33,12	116,55	430
						хлеб черныи	Хлеб Дарницкий	50	2,77	0,55	20,25	98,80	ГОСТ
			Итого	800	30,22	29,46	115,91	825,33					
			Итого за день:	1350	48,85	48,92	193,23	1 376,23					

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угле-воды	Калорий-ность	№ рецептуры
1	3	Завтрак	гор. блюдо гор. напиток хлеб	Каша рисовая с маслом Чай с сахаром Бутерброд с сыром и маслом	250 200 100	4,96 0,02 13,13	8,31 0,01 11,20	39,28 15,83 21,66	280,95 60,00 203,53	3,01 430 3,01
				Итого	550	18,11	19,52	76,77	544,48	
		Обед	1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб черныи	Борщ из свежей капусты и картофелем со сметаной (окорок) Фрикадельки куринные на пару Греча отварная. Компот из смеси сухофруктов Хлеб Дарницкий	250 100 200 200 50	4,90 10,90 12,20 0,02 2,77	8,06 12,20 9,25 0,01 0,55	21,58 14,03 55,21 14,98 20,25	179,63 264,68 342,17 60,00 98,80	110,01 101,01 186 430
				Итого	800	30,79	30,07	126,05	945,28	
				Итого за день:	1350	48,90	49,59	202,82	1 489,76	
1	4	Завтрак	гор. блюдо гор. напиток хлеб	Запеканка творожная со сгущенным молоком Чай с сахаром и лимоном Бутерброд с сыром	250 200 100	20,08 0,08 2,21	18,06 0,01 4,10	61,55 15,19 6,33	410,21 62,38 125,40	326 686 3,01
				Итого	550	22,37	22,17	83,07	597,99	
		Обед	1 блюдо 2 блюдо напиток хлеб черныи	Суп гороховый (окорок) Плов из свинины карбонат Чай с сахаром Хлеб ржано-пшеничный с микроэлементами	250 300 200 50	9,55 18,73 0,02 2,70	9,66 18,89 0,01 1,04	36,25 61,83 14,98 18,50	239,02 628,76 60,00 17,46	139 443 430 ГОСТ
				Итого	800	31,00	29,60	131,56	945,24	
				Итого за день:	1350	53,37	51,77	214,63	1 543,23	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угле-воды	Калорий-ность	№ рецептуры	
1	5	Завтрак	гор. блюдо	Каша манная с маслом	250	9,85	10,28	40,07	278,75	3,01	
			гор. напиток	Напиток кофейный с молоком	200	6,70	1,60	38,70	152,00	686	
			хлеб	Бутиерброд с сыром	100	2,21	7,10	6,33	125,40	3,01	
				Итого		550	18,76	18,98	85,10	556,15	
		Обед	1 блюдо	Суп овощной со сметаной (окорок)	250	5,75	5,87	16,80	181,68	0,01	
			2 блюдо	Шницель по-ижорски (минтай и филе кур.)	100	13,64	11,20	11,78	306,12	235	
			гарнир	Картофельное пюре	200	5,50	13,26	39,68	234,32	520	
			напиток	Сок разливной	200	1,70	0,01	29,20	92,00	639	
				Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	50	2,70	1,04	18,50	17,46	ГОСТ	
				Итого		800	29,29	31,38	115,96	831,58	
Итого за день:					1350	48,05	50,36	201,06	1387,73		
Средний показатель за период					1350	49,13	50,15	202,34	1460,10		

2	1	Завтрак	гор. блюдо	Каша геркулесовая с маслом	250	11,84	9,38	54,24	343,01	3,01	
			гор. напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	15,08	61,19	686	
			хлеб	Бутиерброд с сыром и маслом	100	6,86	11,20	9,33	153,53	3,01	
				Итого		550	18,75	20,59	78,65	557,73	
		Обед	1 блюдо	Суп Русский со сметаной (окорок)	250	5,88	11,20	11,53	124,56	136	
			2 блюдо	Плов из свинины карбонат	300	20,06	20,01	66,29	638,45	443	
			напиток	Компот "5 за контрольную"	200	2,33	0,22	35,18	87,06	430	
				Хлеб черныи	Хлеб Дарницкий	50	2,77	0,55	20,25	98,80	ГОСТ
				Итого		800	31,04	31,98	133,25	948,87	
		Итого за день:					1350	49,79	52,57	211,90	1506,60

Неделя	День недели	Принем пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угле-воды	Калорий-ность	№ рецептуры		
2	2	Завтрак	гор. блюдо	Омлет натуральный.	250	10,81	9,86	19,01	281,51	340,01		
				Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	15,08	61,19	686		
				Бутерброд с сыром и маслом	50	6,66	9,20	23,66	153,53	3,01		
				Бутерброд с повидлом	50	1,11	0,39	19,57	54,67			
				Итого	550	18,63	19,46	77,32	550,90			
				Обед	1 блюдо	Суп рисовый (окорок)	250	5,12	6,90	16,55	63,66	1,01
						Рагу из свинины карбонат	300	22,20	23,10	54,37	649,16	263
						Напиток	200	1,06	1,07	38,90	101,20	430
						Хлеб черныи	50	2,77	0,55	20,25	98,80	ГОСТ
						Итого	800	31,15	31,62	130,07	912,82	
Итого за день:						1350	49,78	51,08	207,39	1463,72		
2	3	Завтрак	гор. блюдо			Каша пшеничная с маслом	250	12,06	7,38	56,01	357,52	3,09
						Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	15,08	61,19	686
						Бутерброд с сыром и маслом	100	6,66	11,20	9,33	153,53	3,01
						Итого	550	18,77	18,59	80,42	572,24	
				Обед	1 блюдо	Супчик сытный с куриным филе	250	5,63	7,51	18,92	189,26	755,01
						Фрикадельки куриные в томатном соусе	100	12,68	16,84	17,96	220,50	101,01
						Макаронны отварные.	200	6,49	5,74	43,40	254,90	516
						Напиток	200	0,02	0,01	14,98	60,00	430
						Хлеб черныи	50	2,77	0,55	20,25	98,80	ГОСТ
						Итого	800	27,59	30,65	115,51	823,46	
Итого за день:						1350	46,36	49,24	195,93	1395,70		

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угле-воды	Калорий-ность	№ рецептуры		
2	4	Завтрак	гор. блиндо	Пудинг творожный со стуженным молоком	250	18,87	20,41	56,97	497,25	326,01		
			гор. напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	15,08	61,19	686		
				хлеб	Бутерброд с повидлом	100	3,33	2,04	8,20	20,24	3,01	
					Итого	550	22,25	22,46	80,25	578,68		
				Обед	1 блиндо	Суп гороховый (окорок)	250	7,00	7,72	36,25	226,52	139
					2 блиндо	Гуляш из курицы филе	100	9,51	11,50	10,00	304,55	260
					гарнир	Греча отварная.	200	11,33	8,59	51,27	327,01	186
					напиток	Чай с сахаром	200	0,02	0,01	14,98	60,00	430
					хлеб черныи	Хлеб ржано-пшеничный с микроутриентами	50	2,70	1,04	18,50	17,46	ГОСТ
						Итого	800	30,56	28,86	131,00	935,54	
				Итого за день:	1350	52,81	51,32	211,25	1 514,22			
2	5	Завтрак	гор. блиндо	Каша пшенная с маслом	250	7,21	7,27	34,24	259,15	3,07		
			гор. напиток	Напиток кофейный с молоком	200	6,70	1,60	38,70	152,00	686		
					хлеб	Бутерброд с сыром и маслом	100	6,66	11,20	9,33	153,53	3,01
						Итого	550	20,57	20,07	82,27	564,68	
				Обед	1 блиндо	Рассольник Ленинградский с окороком и сметаной (перловка)	250	5,75	8,50	22,50	213,49	132,01
					2 блиндо	Фрикадельки рыбные в томатном соусе (минтай филе)	100	12,30	8,08	10,01	171,31	469,01
					гарнир	Картофельное пюре	200	5,56	11,31	37,68	324,32	520
					напиток	Компот из кураги	200	1,06	1,07	38,90	108,20	430
					хлеб черныи	Хлеб ржано-пшеничный с микроутриентами	50	2,70	1,04	18,50	17,46	ГОСТ
						Итого	800	27,37	30,00	127,59	834,78	
				Итого за день:	1350	47,94	50,07	209,86	1 399,46			
				Средний показатель за период	1 350	49,34	50,86	207,27	1 455,94			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890936

Владелец Никитин Сергей Александрович

Действителен с 15.05.2024 по 15.05.2025