

Утверждаю
Директор
МОУ «Кировская СОШ»

А.Ю.Шалаева
09 января 2024г.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ БЕСПЛАТНОГО ПИТАНИЯ
(94,76 рублей в день для учащихся 5 – 11 классов)

Двухнедельное меню

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Обед	Суп гороховый	250	5,5	5,6	20,8	164	№139 С.148
	Макароны отварные	200	7,1	4,0	43,2	245	№332 С.271-2004г.
	Кура запеченная	100	15,55	11,55	15,7	228,75	№ 94 С.38
	Чай с сахаром	200	0,2		15,0	58	
	Хлеб пшеничный	90	4,6	0,5	29,5	140,6	
Итого		810	32,95	21,65	124,2	836,35	
День 2							
Обед	Суп борщ	250	2,2	5,5	14,7	121	№ 110 С.131 2004г.
	Пюре картофельное	200	4,1	4,9	27,2	177	
	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,7	228,75	№ 109 С.42
	Чай	200	0,2	-	15	58	№149 С.50
	Хлеб	90	4,6	0,5	29,5	140,6	

	пшеничный						
Итого		840	27,35	22,95	103,9	739,45	
День 3							
Обед	Суп с домашней лапшой	250	2,8	5,8	13,9	120	№ 148 С.153. 2004г.
	Гречневая каша	200	6,1	5,1	26,5	190	№ 508 С.398 2004г.
	Тефтели мясные	100	8,32	16	16,96	179,2	№ 113 С.43
	Кисель	200	0,2	-	32,6	132	
	Хлеб пшеничный	90	4,6	0,5	29,5	140,6	
Итого		840	22,02	27,4	119,46	761,8	
День 4							
Обед	Щи из квашеной капусты	250	1,9	3,0	8,0	71	№124 С.140 2004г.
	Котлета рыбная	100	15,5	11,55	15,7	228,75	№90 С.97
	Рис отварной	200	4,8	4,2	49,0	262	№511 С.399
	Шиповник	200	0,6	-	15,8	63	№705 С.485 2004
	Хлеб	90	4,6	0,5	29,5	140,6	

	пшеничный						
Итого		840	27,4	19,25	118	765,35	
День 5							
Обед	Рассольник	250	2,5	5,4	16,6	131	№ 132 С.144
	Макароны отварные	200	3,5	4,1	23,5	147	№332 С.271- 2004г.
	Гуляш	100	14,9	15,7	4,7	221	
	Компот из свежих фруктов	200	0,1	-	17,9	71	№631 С.447
	Хлеб пшеничный	90	4,6	0,5	29,5	140,6	
Итого		840	25,6	25,6	92,2	710,6	
День 6							
Обед	Суп с домашней лапшой	250	2,8	5,8	13,9	120	№ 148 С.153. 2004г.
	Макароны отварные	200	3,5	4,1	23,5	147	№332 С.271- 2004г.
	Кура запеченная	100	15,55	11,55	15,7	228,75	№ 94 С.38
	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	
	Хлеб пшеничный	90	4,6	0,5	29,5	140,6	
Итого		840	26,65	21,95	97,6	694,35	

День 7							
Обед	Суп рыбный	250	8,61	8,4	14,34	167,25	№ 181 С.172 2004г.
	Плов из мяса	200	6,62	5,42	31,73	202,14	№443 С.350
	Компот из сухофруктов	200	0,3	-	15,7	62	№639 С.451
	Хлеб пшеничный	90	4,6	0,5	29,5	140,6	
Итого		740	20,13	14,32	91,27	571,99	
День 8							
Обед	Суп с крупой	250	1,8	5,2	16,5	122	
	Гречневая каша	200	5,8	5,2	28,4	186	№ 508 С.398 2004г.
	Тефтели мясные	100	8,32	16	16,96	179,2	№ 113 С.43
	Кисель	200	0,2	-	32,6	132	
	Хлеб пшеничный	90	4,6	0,5	29,5	140,6	
Итого		840	20,72	26,9	123,96	759,8	
День 9							
Обед	Суп с мясными шариками	250	1,7	2,7	16,2	97	№ 156 С.156

	Капуста тушеная	200	3,3	5,3	19,5	147	№534 С.407 2004г.
	Рыба запеченная с овощами	100	12,4	8,3	4,0	141	
	Чай	200	0,2	-	15	58	№149 С.50
	Хлеб пшеничный	90	4,6	0,5	29,5	140,6	
Итого		840	22,2	16,8	84,2	583,6	
День 10							
Обед	Суп борщ	250	1,7	5,1	10,3	93	№110 С.131 2004г.
	Пюре картофельное	200	2,1	4,5	14,6	109	№49 с.27 2004г.
	Бефстроганов	100	16,1	17,2	6,3	245	
	Компот из свежих фруктов	200	0,1	-	17,9	71	№631 С.447
	Хлеб пшеничный	90	4,6	0,5	29,5	140,6	
Итого		840	24,6	27,3	78,6	658,6	