

Согласовано:

ДИРЕКТОР ШКОЛЫ

Утвержда ДИРЕКТОР ООО ТД "ВКЗ"

Основное 10-дневное меню платных обедов для обучающихся с 09.01.2025 г.

Меню разработано с учетом требований СанПин 2.36/2/4/3590-20 ("Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 №32)

Неделя 1							
День 1							
Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена руб,	Энергетическая ценность	Пищевые вещества		
					Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200	45,00 Р	334,00	13,50	7,93	34,11
	Бутерброд с маслом	40	32,00 Р	96,34	2,23	7,40	15,66
	Чай с сахаром	200	7,00 Р	28,13	0,00	0,00	7,04
	Яблоко/мандарин	200	38,00 Р	107,30	1,50	0,60	23,10
Итого за завтрак		640	122,00 Р	565,77	17,23	15,93	79,91
Обед	Горошек зеленый консервир. // Помидор свежий	60	15,00 Р	24,70	1,43	0,20	4,53
	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	200	36,00 Р	167,81	1,80	3,20	11,00
	Гуляш из куриной грудки	90	66,00 Р	150,30	12,28	16,90	8,68
	Рис отварной	150	21,00 Р	178,00	3,00	3,30	34,80
	Компот из свежих фруктов	200	10,00 Р	36,14	0,90	0,08	7,05
	Хлеб ржаной	40	5,00 Р	116,55	3,74	0,68	21,65
	Хлеб пшеничный	40	7,00 Р	135,00	3,80	0,45	24,75
Итого за обед		780	160,00 Р	808,50	26,95	24,80	112,46

Неделя 1							
День 2							
Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	цена,руб	Энергетическая ценность	Пищевые вещества		
					Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша рисовая молочная	210	49,00 Р	186,73	5,96	6,85	20,45
	Печенье/вафли	60	28,00 Р	189,00	4,20	4,00	26,60
	Хлеб пшеничный	40	7,00 Р	117,00	3,95	0,50	24,20
	Снежок	200	38,00 Р	108,00	4,50	3,00	21,80
Итого за завтрак		510	122,00 Р	600,73	18,61	14,35	93,05
Обед	Щи из свежей капусты с мясом	200	39,00 Р	142,00	3,60	4,20	6,20
	Каша гречневая рассыпчатая	150	23,00 Р	200,86	3,39	3,48	35,81
	Мясо тушеное с луком	100	78,00 Р	169,00	13,23	19,40	2,56
	Компот из сухофруктов	200	8,00 Р	41,91	0,00	0,00	11,23
	Хлеб ржаной	40	5,00 Р	116,55	3,74	0,68	21,65
	Хлеб пшеничный	30	7,00 Р	135,00	3,80	0,45	24,75
Итого за обед		720	160,00 Р	804,32	27,76	28,21	102,19

Неделя 1							
День 3							
Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	цена ,руб	Энергетическая ценность	Пищевые вещества		
					Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салат из моркови	100	13,00 Р	39,90	1,06	0,17	8,52
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200	64,00 Р	338,00	10,40	15,48	39,20
	Бутерброд с сыром	45	25,00 Р	117,40	4,58	4,17	13,85
	Сок фруктовый	200	20,00 Р	92,00	0,50	0,2	20,10
Итого за завтрак		545	122,00 Р	587,30	16,54	19,82	81,67
Обед	Суп вермишелевый с курицей	200	39,00 Р	171,04	7,19	5,70	21,54
	Котлета рыбная	100	62,00 Р	127,00	7,60	7,20	10,57
	Картофельное пюре	150	33,00 Р	181,50	3,23	9,60	18,90
	Компот из яблок свежих	200	14,00 Р	74,96	0,12	0,11	17,89
	Хлеб ржаной	40	5,00 Р	116,55	3,74	0,68	21,65
	Хлеб пшеничный	40	7,00 Р	135,00	3,80	0,45	24,75
Итого за обед		730	160,00 Р	806,04	25,67	23,73	115,29

Неделя 1

День 4

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	цена, руб	Энергетическая ценность	Пищевые вещества		
					Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Омлет	200	38,00 Р	296,00	15,20	9,60	16,50
	Йогурт	125	30,00 Р	55,20	2,80	3,00	14,20
	Бутерброд с маслом	50	32,00 Р	149,60	2,60	8,30	16,40
	Кофейный напиток с молоком	200	22,00 Р	84,85	1,74	4,02	11,46
Итого за завтрак		575,00	122,00 Р	585,65	22,34	24,92	58,56
Обед	Огурец соленый // Огурец свежий	60	14,00 Р	8,19	0,50	0,06	1,07
	Суп рыбный	200	39,00 Р	152,94	6,72	3,62	18,22
	Рагу овощное с сердцем	220	83,00 Р	373,00	12,00	19,00	23,06
	Компот из свежих фруктов	200	12,00 Р	47,90	0,11	0,11	11,63
	Хлеб ржаной	40	5,00 Р	116,55	3,74	0,68	21,65
	Хлеб пшеничный	40	7,00 Р	135,00	3,80	0,45	24,75
Итого за обед		760,00	160,00 Р	833,58	26,87	23,92	100,37

Неделя 1

День 5

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	цена, руб	Энергетическая ценность	Пищевые вещества		
					Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша "Дружба" молочная	200	53,00 Р	260,00	7,95	9,20	23,48
	Сок фруктовый	200	25,00 Р	117,40	0,50	0,20	20,10
	Хлеб пшеничный	30	6,00 Р	117,00	3,95	0,50	20,20
	Яблоко/мандарин	200	38,00 Р	107,3	1,50	0,60	23,10
Итого за завтрак		630	122,00 Р	494,40	13,90	10,50	86,88
Обед	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	42,00 Р	107,00	3,93	3,97	10,40
	Котлета рубленая комбинированная	100	76,00 Р	247,00	12,00	15,02	14,00
	Каша гречневая рассыпчатая	150	23,00 Р	200,86	3,39	4,85	35,81
	Чай с сахаром	200	7,00 Р	41,91	0,00	0,00	11,23
	Хлеб ржаной	40	5,00 Р	116,55	3,74	0,68	21,65
	Хлеб пшеничный	40	7,00 Р	135,00	3,80	0,45	24,75
Итого за обед		730	160,00 Р	848,32	26,85	24,95	117,84

Неделя 2

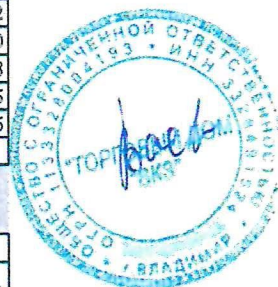
День 6

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена, руб	Энергетическая ценность	Пищевые вещества		
					Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша пшеничная	200	41,00 Р	170,27	8,50	3,62	27,05
	Бутерброд с маслом и сыром	50	33,00 Р	152,00	4,72	10,42	18,39
	Чай с молоком	200	10,00 Р	82,07	1,61	3,00	11,25
	Яблоко/мандарин	200	38,00 Р	71,50	1,00	0,40	15,40
Итого за завтрак		650	122,00 Р	475,84	15,83	17,44	72,09
Обед	Салат из квашеной капусты // Огурец свежий	60	15,00 Р	48,67	0,64	2,06	6,48
	Суп овощной с мясом	200	38,00 Р	85,00	1,08	5,50	7,00
	Макаронные отварные	150	20,00 Р	177,25	2,97	4,85	34,82
	Печень тушенная в соусе	100	63,00 Р	198,00	14,20	13,57	10,80
	Компот из свежих фруктов	200	12,00 Р	47,90	0,11	0,11	11,63
	Хлеб ржаной	40	5,00 Р	116,55	3,74	0,68	21,65
	Хлеб пшеничный	40	7,00 Р	135,00	3,80	0,45	24,75
Итого за обед		790	160,00 Р	808,37	26,52	27,21	117,12

Неделя 2

День 7

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	цена, руб	Энергетическая ценность	Пищевые вещества		
					Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша гречневая с молоком	200	45,00 Р	202,70	6,00	3,16	24,80
	Яйцо отварное	50	19,00 Р	76,00	6,50	5,20	0,40
	Йогурт	125	30,00 Р	55,20	2,80	3,00	14,20
	Хлеб пшеничный	30	6,00 Р	135,00	3,80	0,45	20,75
	Кофейный напиток с молоком	200	22,00 Р	84,85	1,74	4,02	11,46
Итого за завтрак		605	122,00 Р	553,75	20,84	15,83	71,61
Обед	Щи из свежей капусты с мясом	200	38,00 Р	142,00	3,60	2,00	6,20
	Котлета домашняя с соусом	100	69,00 Р	170,00	11,77	14,50	29,15
	Картофельное пюре	150	33,00 Р	181,50	3,23	9,60	18,90
	Компот из сухофруктов	200	8,00 Р	41,91	0,00	0,00	11,23
	Хлеб ржаной	40	5,00 Р	116,55	3,74	0,68	21,65



Хлеб пшеничный	40	7,00 Р	135,00	3,80	0,45	24,75
Итого за обед	730	160,00 Р	786,96	26,13	27,23	111,88

**Неделя 2
День 8**

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	цена, руб	Энергетическая ценность	Пищевые вещества		
					Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Пудинг из творога запеченный	150	62,00 Р	338,00	12,24	9,00	39,00
	Соус молочный сладкий	50	13,00 Р	29,90	0,60	1,50	3,90
	Салат из моркови	60	8,00 Р	39,90	0,53	0,08	4,26
	Бутерброд с маслом	50	32,00 Р	115,60	2,68	8,88	18,80
	Чай с сахаром	200	7,00 Р	28,13	0,00	0,00	7,04
Итого за завтрак		510	122,00 Р	551,53	16,05	19,46	73,00
Обед	Горошек зеленый конс. // Помидор свежий	60	15,00 Р	24,70	1,43	0,20	5,53
	Суп вермишелевый с курицей	200	39,00 Р	145,00	2,00	5,60	8,50
	Рис отварной	150	21,00 Р	183,15	3,73	5,24	39,26
	Поджарка из рыбы	100	61,00 Р	165,60	11,34	11,50	9,50
	Компот из свежих фруктов	200	12,00 Р	47,90	0,11	0,11	8,00
	Хлеб ржаной	40	5,00 Р	116,55	3,74	0,68	21,65
	Хлеб пшеничный	40	7,00 Р	135,00	3,80	0,45	24,75
	Итого за обед	790,00	160,00 Р	817,90	26,14	23,77	117,18

**Неделя 2
День 9**

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	цена, руб	Энергетическая ценность	Пищевые вещества		
					Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	210	40,00 Р	280,00	7,70	7,50	44,12
	Яйцо отварное	50	19,00 Р	76,00	6,50	5,20	0,40
	Бутерброд с сыром	45	25,00 Р	117,40	4,58	4,17	13,85
	Йогурт	200	38,00 Р	108,00	4,50	3,00	21,80
Итого за завтрак		505	122,00 Р	581,40	23,28	19,87	80,17
Обед	Огурец соленый // Огурец свежий	60	13,00 Р	8,19	0,50	0,06	1,07
	Борщ со сметаной и мясом	200	42,00 Р	159,31	4,98	6,54	18,58
	Рагу из овощей с курицей	210	81,00 Р	282,00	12,56	16,00	23,00
	Компот из свежих фруктов	200	12,00 Р	47,90	0,11	0,11	11,63
	Хлеб ржаной	40	5,00 Р	116,55	3,74	0,68	21,65
	Хлеб пшеничный	40	7,00 Р	135,00	3,80	0,45	24,75
Итого за обед	750	160,00 Р	748,95	25,69	23,84	100,67	

**Неделя 2
День 10**

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	цена, руб	Энергетическая ценность	Пищевые вещества		
					Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша "Дружба" молочная	200	53,00	250,00	7,95	9,20	20,48
	Сок фруктовый	200	25,00	92,00	0,50	0,2	20,10
	Бутерброд с маслом и джемом	60	37,00	161,00	7,42	8,50	29,15
	Хлеб пшеничный	40	7,00	81,00	2,28	0,27	14,85
Итого за завтрак		500	122,00 Р	584,00	18,15	17,97	84,58
Обед	Икра кабачковая	60	13,00	54,48	0,96	3,78	4,44
	Суп гороховый с мясом	200	33,00	175,00	2,10	3,56	14,50
	Рыбная котлета	100	62,00	111,00	6,52	5,38	9,03
	Картофельное пюре	150	32,00	181,50	3,23	9,60	18,90
	Компот из сухофруктов	200	8,00	41,91	0,00	0,00	11,23
	Хлеб ржаной	40	5,00	116,55	3,74	0,68	21,65
	Хлеб пшеничный	40	7,00	135,00	3,80	0,45	24,75
Итого за обед	790,00	160,00 Р	815,44	20,35	23,45	104,50	

