

СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ Луначарской СОШ №8
 (должность)
 Орехов Т.В. (ФИО)
 10.01.2022г. (дата)



УТВЕРЖДАЮ
 ИП Яцюк С.Н.
 (должность)
 Яцюк С.Н. (ФИО)
 10.01.2022г. (дата)

Организация обеспечивает двухразовое горячего питания учащихся, получающих основное общее и среднее общее образование из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья или инвалидов, Организация бесплатного одноразового горячего питания учащихся получающих основное общее и среднее общее образование из числа многодетных малоимущих семей

Меню

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			руб	Белки	Жиры	Углевод		
День 1								
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом или сахаром)	180	16,85	5,24	9,18	27,76	215,14	181
	Сыр (порциями) (Голландский)	10	8	2,63	2,66	0,00	34,33	15
	Масло (порциями)	10	7,91	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	40	2,5	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,02	20,00	2,00	58,00	330	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	55,28	31,11	21,49	86,73	738,99	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	300	15,73	6,60	6,33	19,83	177,9	102
	Бутерброд с колбасой	50	15,49	5,30	8,26	14,82	155	6
	Сыр (порциями) (Голландский)	10	8	2,63	2,66	0,00	34,33	15
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,5	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
	Чай-заварка	200	3	0,40	0,10	0,08	2,8	375
ИТОГО ЗА ОБЕД		620	44,72	18,29	18,01	36,17	507,97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1060	100	49,40	39,50	122,90	1246,96	
День 2								

ЗАВТРАК	Омлет с колбасой или сосисками	160	31,78	16,85	32,48	2,90	370,29	212
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	30	5	0,24	0,03	0,51	3	70
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,5	3,36	0,66	1,44	137,94	H
	Булочка "Веснушка" (масса 50 г)	50	10	3,90	3,06	23,90	139	429
	Компот из смеси сухофруктов	200	6	0,66	0,08	32,02	132,8	349
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	55,28	25,01	36,31	60,77	783,03	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	300	15,73	2,16	5,91	13,11	124,5	82
	Оладьи (с джемом или повидлом или медом или вареньем или сахаром)	165	20,49	11,63	11,48	72,29	439	401
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,5	3,36	0,66	1,44	137,94	H
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	6	0,32	0,02	28,84	118	348
ИТОГО ЗА ОБЕД		725	44,72	17,47	18,07	115,68	819,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1225	100	42,48	54,38	176,45	1602,47	
День 3								
ЗАВТРАК	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (с соусом)	80	29,78	8,04	9,07	9,50	152	295
	Соус томатный	30	3	0,41	1,47	1,29	23,82	H
	Салат из квашеной капусты	30	5	0,51	1,50	2,54	25,71	47
	Макаронные изделия отварные	150	12	5,52	4,51	26,44	168,45	309
	Хлеб пшеничный	40	2,5	3,16	0,40	0,84	93,52	H
	Чай-заварка	200	3	0,40	0,10	0,08	2,8	375
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	55,28	17,96	16,97	69,45	581,5	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными	300	15,73	3,24	3,42	20,94	141,9	103
	Рагу из овощей	170	20	2,87	17,80	13,92	229,91	143
	Хлеб пшеничный	40	2,5	3,16	0,40	0,84	93,52	H
	Чай с лимоном	200	6,49	0,12	0,02	13,70	55,86	377
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	44,72	9,39	21,64	49,40	521,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	100	27,35	38,61	118,85	1102,69	
День 4								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с морковью (с соусом или йогуртом)	130	24,76	9,70	8,52	51,01	320,12	224
	Сыр (порциями) (Голландский)	10	8	2,63	2,66	0,00	34,33	15
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,5	3,36	0,66	1,44	137,94	H
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,02	20,00	2,00	58,00	330	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	55,28	35,69	13,84	110,45	822,39	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	300	15,73	2,16	5,91	13,11	124,5	82
	Картофель, тушеный с луком	100	20,49	2,09	7,05	14,07	130	145
	Хлеб пшеничный	40	2,5	3,16	0,40	0,84	93,52	H
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	6	0,32	0,02	28,84	118	348

ИТОГО ЗА ОБЕД		640	44,72	7,73	13,38	56,86	466,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1040	100	43,42	27,22	167,31	1288,41	
День 5							119	231
ЗАВТРАК	Поджарка из рыбы	65	29,78	9,67	5,90	6,87	6	70
	Овощи натуральные соленые	30	5	0,34	0,03	1,05	243,75	302
	Каша рассыпчатая	150	12	8,60	6,09	38,64	93,52	H
	Хлеб пшеничный	40	2,5	3,16	0,40	0,84		
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	200	6	0,16	0,16	27,88	114,6	342
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		485	55,28	21,93	12,58	75,28	576,87	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными	300	15,73	3,24	3,42	20,94	141,9	103
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,5	3,36	0,66	1,44	137,94	H
	Оладьи (с джемом или повидлом или медом или вареньем или сахаром)	165	20,49	11,63	11,48	72,29	439	401
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	6	0,32	0,02	28,84	118	348
ИТОГО ЗА ОБЕД		725	44,72	18,55	15,58	123,51	836,84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1210	100	40,48	28,16	198,79	1413,71	
День 6							164	243
ЗАВТРАК	Сосиски, сардельки отварные	55	29,78	5,55	15,55	0,25	168,45	309
	Макаронные изделия отварные	150	12	5,52	4,51	26,44	23,82	H
	Соус томатный	30	3	0,41	1,47	1,29	3	70
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	30	5	0,24	0,03	0,51	137,94	H
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,5	3,36	0,66	1,44	2,8	375
	Чай-заварка	200	3	0,40	0,10	0,08	500,01	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		525	55,28	15,48	22,32	30,01	177,9	102
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	300	15,73	6,60	6,33	19,83	155	6
	Бутерброд с колбасой	50	15,49	5,30	8,26	14,82	34,33	15
	Сыр (порциями) (Голландский)	10	8	2,63	2,66	0,00	2,8	375
	Чай-заварка	200	2,5	0,40	0,10	0,08	93,52	H
	Хлеб пшеничный	40	3	3,16	0,40	0,84	463,55	
ИТОГО ЗА ОБЕД		600	44,72	18,09	17,75	35,57	963,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1125	100	33,57	40,07	65,58		
День 7							247	219
ЗАВТРАК	Сырники из творога (с соусом или	130	24,76	16,28	14,37	13,27	34,33	15
	Сыр (порциями) (Голландский)	10	8	2,63	2,66	0,00	93,52	H
	Хлеб пшеничный	40	2,5	3,16	0,40	0,84	330	389
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,02	20,00	2,00	58,00	704,85	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	55,28	42,07	19,43	72,11	173,1	108
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	300	15,73	4,26	5,52	22,56		

	Рагу из овощей	170	20	2,87	17,80	13,92	229,91	143
	Хлеб пшеничный	40	2,5	3,16	0,40	0,84	93,52	H
	Чай с лимоном	200	6,49	0,12	0,02	13,70	55,86	377
	ИТОГО ЗА ОБЕД	710	44,72	10,41	23,74	51,02	552,39	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1090	100	52,48	43,17	123,13	1257,24	
День 8								
ЗАВТРАК	Тефтели рыбные	70	23,78	6,43	5,75	8,23	104,12	239
	Салат из квашеной капусты	30	5	0,51	1,50	2,54	25,71	47
	Картофельное пюре (с маслом)	150	18	3,10	9,15	17,98	172,86	128
	Хлеб пшеничный	40	2,5	3,16	0,40	0,84	93,52	H
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	200	6	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	490	55,28	13,36	16,96	57,47	510,81	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (рисовой, пшеном, хлопьями овсяными)	300	15,73	2,37	3,24	14,52	102,9	101
	Картофель, тушеный с луком	100	20,49	2,09	7,05	14,07	130	145
	Хлеб пшеничный	40	2,5	3,16	0,40	0,84	93,52	H
	Компот из смеси сухофруктов	200	6	0,66	0,08	32,02	132,8	349
	ИТОГО ЗА ОБЕД	640	44,72	8,28	10,77	61,45	459,22	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1130	100	21,64	27,73	118,92	970,03	
День 9								
ЗАВТРАК	Кнели из кур с окаррой	125	29,78	17,30	16,00	8,00	263	504
	Каша рассыпчатая	150	12	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	30	5	0,24	0,03	0,51	3	70
	Хлеб пшеничный	40	2,5	3,16	0,40	0,84	93,52	H
	Компот из смеси сухофруктов	200	6	0,66	0,08	32,02	132,8	349
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	545	55,28	29,96	22,60	80,01	736,07	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	300	15,73	2,16	5,91	13,11	124,5	82
	Бутерброд с колбасой	50	15,49	5,30	8,26	14,82	155	6
	Сыр (порциями) (Голландский)	10	8	2,63	2,66	0,00	34,33	15
	Хлеб пшеничный	40	2,5	3,16	0,40	0,84	93,52	H
	Чай-заварка	200	3	0,40	0,10	0,08	2,8	375
	ИТОГО ЗА ОБЕД	600	44,72	13,65	17,33	28,85	410,15	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1145	100	43,61	39,93	108,86	1146,22	
День 10								
ЗАВТРАК	Рагу из овощей	170	20	2,87	17,80	13,92	229,91	143
	Пицца школьная, 2 вариант	100	29,78	9,89	16,25	28,30	299	413
	Чай-заварка	200	3	0,40	0,10	0,08	2,8	375
	Хлеб пшеничный	40	2,5	3,16	0,40	0,84	93,52	H

	Компот из плодов или ягод сушеных	200	6	0,32	0,02	28,84	118	348
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		710	55,28	16,64	34,57	71,98	743,23	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	300	15,73	6,60	6,33	19,83	177,9	102
	Оладьи (с джемом или повидлом или медом или вареньем или сахаром)	165	20,49	11,63	11,48	72,29	439	401
	Хлеб пшеничный	40	2,5	3,16	0,40	0,84	93,52	H
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	200	6	0,16	0,16	27,88	114,6	342
ИТОГО ЗА ОБЕД		705	44,72	21,55	18,37	120,84	825,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1415	100	38,19	52,94	192,82	1568,25	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		11680	1000	392,62	391,71	1393,61	12559,54	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1168	1000	39,26	39,17	139,36	1255,954	