

Согласовано:
 Директор МБОУ СШ № 35
 Сидорук Е. А.

Утверждаю:
 Генеральный директор ООО «Альтернатива»
 Вострокнутов С. Н.



Меню
для организации горячего питания учащихся
1 – 4 классов МБОУ СШ № 35

Наименование	Вес порции, гр.	Пищевые вещества, гр.			Эн. ценность, ккал	№ рец-ры
		белки	жиры	углеводы		
День 1						
Завтрак						
Каша рисовая жидкая с маслом	200/5	5	7,6	31	213	311
Изделие выпечное	50	4,07	2,45	29,93	159	766
Чай с сахаром витамин.	200/10	0,1	0,02	10	40	685
Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	627
Итог по группе	565	9,57	10,47	80,73	459	
Стоимость	83,00 руб.					
Обед						
Суп с макаронами, картофелем и птицей	200/15	5,9	4,38	16,2	126	143
Тефтели рыбные с соусом сметанным-3	60/30	5,63	4,26	8,36	91,6	355 600
Пюре картофельное	150	3,13	6,4	15,8	147	520
Хлеб ржаной порция	30	1,98	0,36	12,3	52,2	1012
Хлеб пшеничный порция	20	1,52	0,16	9,84	46,8	1011
Компот из смеси сухофруктов 3В	200	0,74	0,07	34,58	144	639
Итог по группе	705	18,9	15,63	97,08	607,7	
Стоимость	130,00 руб.					
Итог за день	1270	28,47	26,1	177,81	1066,7	
День 2						
Завтрак						
Котлеты рубленые из цыплят	60	9,31	6,49	8,09	134	499
Соус сметанный 3 с томатом	30	0,52	0,97	2,9	19,53	601
Макаронные изделия отварные	150	5,31	6,2	28,71	200	516
Гарнир из свежих овощей	20	0,16	0,02	0,5	2,8	112
Батон нарезной порция	50	3	1,16	20,56	105	1011
Чай с лимоном	200	0,16	0,03	13,2	54	686
Итог по группе	510	18,46	14,87	73,96	515,33	
Стоимость	83,00 руб.					
Обед						
Суп картофельный с горохом	200	4,92	2,58	18,02	107	139
Азу	200(50/150)	14	27,5	20,76	398	438
Хлеб ржаной порция	50	3,3	0,6	20,5	87	1012
Хлеб пшеничный порция	50	3,8	0,4	24,6	117	1011
Компот из свежих яблок	200	0,24	0,24	35,82	148	631
Итог по группе	700	26,26	31,32	119,7	857	
Стоимость	130,00 руб.					
Итог за день	1210	44,72	46,19	193,66	1372,33	
День 3						
Завтрак						

Запеканка из творога	120	17,85	14,7	18,23	283	366
Молоко, сгущённое с сахаром 8,5% жирности	20	1,44	1,7	11,1	66	1025
Батон нарезной порция	50	3	1,16	20,56	105	1011
Чай с сахаром	200/10	0,1	0,02	10	40	685
Банан	100	1,5	0,5	21	95	327
Итого по группе	500	23,89	18,08	80,89	589	
Стоимость	83,00 руб.					
Обед						
Щи из свежей капусты со сметаной и птицей	200/5/15	5,21	4,94	6,18	97	124
Оладьи из печени	100	18	13,98	12,56	250	468
Пюре картофельное	150	3,11	7,12	15,77	152	520
Хлеб ржаной порция	20	1,32	0,24	8,2	34,8	1012
Хлеб пшеничный порция	20	1,52	0,16	9,84	46,8	1011
Напиток лимонный	200	0,14	0,02	12,46	53	699
Итого по группе	710	29,3	26,46	65,01	633,6	
Стоимость	130,00 руб.					
Итого за день	1210	46,32	40,46	142,84	1222,6	
День 4						
Завтрак						
Сосиски молочные	60	6,07	12,19	0,24	137	413
Соус томатный	30	0,42	1,52	1,93	25	587
Пюре картофельное	150	3,13	6,4	15,8	147	520
Гарнир из свежих овощей	20	0,16	0,02	0,5	2,8	112
Хлеб пшеничный порция	40	3,8	0,4	24,6	117	1011
Чай с сахаром	200/10	0,1	0,02	10	40	685
Итого по группе	510	13,68	20,55	53,07	468,8	
Стоимость	83,00 руб.					
Обед						
Борщ со сметаной	200/5	2,26	2,9	5,62	66	110
Котлеты мясные с соусом томатным со сметаной	60/40	8,98	26,01	14,71	322	381
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,42	9,66	38,03	272	508
Хлеб ржаной порция	30	1,98	0,36	12,3	52,2	1012
Хлеб пшеничный порция	30	2,28	0,24	14,76	70,2	1011
Компот из смеси сухофруктов 3В	200	0,74	0,07	34,58	144	639
Итого по группе	715	24,66	39,24	120	926,4	
Стоимость	130,00 руб.					
Итого за день	1225	38,34	60	173	1268,2	
День 5						
Завтрак						
Бефстроганов в молочно- сметанном соусе	80	13,4	12,6	3,4	180	93
Каша рисовая рассыпчатая	150	3,56	7,03	37,01	224	508
Гарнир из свежего огурца	20	0,16	0,02	0,5	2,8	112
Батон нарезной порция	40	3	1,16	20,56	105	1011
Чай витаминизированный	200/10	0,1	0,03	9,72	39	685
Итого по группе	500	20,22	20,84	71,19	550,8	
Стоимость	83,00 руб.					
Обед						
Суп с рисом на курином бульоне	200	2,29	2,46	9,25	78	127

Запеканка из творога	120	17,85	14,7	18,23	283	366
Молоко, сгущённое с сахаром 8,5% жирности	20	1,44	1,7	11,1	66	1025
Батон нарезной порция	50	3	1,16	20,56	105	1011
Чай с сахаром	200/10	0,1	0,02	10	40	685
Банан	100	1,5	0,5	21	95	327
Итого по группе	500	23,89	18,08	80,89	589	
Стоимость	83,00 руб.					
Обед						
Щи из свежей капусты со сметаной и птицей	200/5/15	5,21	4,94	6,18	97	124
Оладьи из печени	100	18	13,98	12,56	250	468
Пюре картофельное	150	3,11	7,12	15,77	152	520
Хлеб ржаной порция	20	1,32	0,24	8,2	34,8	1012
Хлеб пшеничный порция	20	1,52	0,16	9,84	46,8	1011
Напиток лимонный	200	0,14	0,02	12,46	53	699
Итого по группе	690	29,3	26,46	65,01	633,6	
Стоимость	130,00 руб.					
Итого за день	1190	46,32	40,46	142,84	1222,6	
День 4						
Завтрак						
Сосиски молочные	60	6,07	12,19	0,24	137	413
Соус томатный	30	0,42	1,52	1,93	25	587
Пюре картофельное	150	3,13	6,4	15,8	147	520
Гарнир из свежих овощей	20	0,16	0,02	0,5	2,8	112
Хлеб пшеничный порция	40	3,8	0,4	24,6	117	1011
Чай с сахаром	200/10	0,1	0,02	10	40	685
Итого по группе	510	13,68	20,55	53,07	468,8	
Стоимость	83,00 руб.					
Обед						
Борщ со сметаной	200/5	2,26	2,9	5,62	66	110
Котлеты мясные с соусом томатным со сметаной	60/40	8,98	26,01	14,71	322	601 381
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,42	9,66	38,03	272	508
Хлеб ржаной порция	30	1,98	0,36	12,3	52,2	1012
Хлеб пшеничный порция	30	2,28	0,24	14,76	70,2	1011
Компот из смеси сухофруктов 3В	200	0,74	0,07	34,58	144	639
Итого по группе	715	24,66	39,24	120	926,4	
Стоимость	130,00 руб.					
Итого за день	1225	38,34	60	173	1268,2	
День 5						
Завтрак						
Бефстроганов в молочно-сметанном соусе	80	13,4	12,6	3,4	180	93
Каша рисовая рассыпчатая	150	3,56	7,03	37,01	224	508
Гарнир из свежих овощей	20	0,16	0,02	0,5	2,8	112
Батон нарезной порция	40	3	1,16	20,56	105	1011
Чай витаминизированный	200/10	0,1	0,03	9,72	39	685
Итого по группе	500	20,22	20,84	71,19	550,8	
Стоимость	83,00 руб.					
Обед						
Суп с рисом на курином бульоне	200	2,29	2,46	9,25	78	127

Цыплята-бройлеры, туш. в соусе с овощами	220(60/160)	17,13	22,55	20,9	345	488
Хлеб ржаной порция	40	2,64	0,48	16,4	69,6	1012
Хлеб пшеничный порция	40	3,04	0,32	19,68	93,6	1011
Кисель Витошка с вит.	200	0	0	23,5	95	505
Итого по группе	700	25,01	25,81	89,73	681,2	
Стоимость	130,00 руб.					
Итого за день	1200	45,23	46,65	160,92	1232	
День 6						
Завтрак						
Каша Дружба (жидкая) с маслом	200/5	5,62	5,67	30,16	196	311
Изделие выпечное	50	4,07	2,45	29,93	159	766
Чай с сахаром витамин.	200/10	0,1	0,02	10	40	685
Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	627
Итого по группе	556	10,19	8,54	79,89	442	
Стоимость	83,00 руб.					
Обед						
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/20	5,03	2,52	12,01	105	137
Тефтели мясные (2в) мясные с рисом (Ёжики) с соусом томатным	60/30	7,44	8,72	8,66	143	462 587
Пюре картофельное	150	3,13	6,4	8	147	520
Хлеб ржаной порция	20	1,32	0,24	8,2	34,8	1012
Хлеб пшеничный порция	20	1,52	0,16	9,84	46,8	1011
Компот из свежих яблок	200	0,12	0,08	11,76	49	635
Итого по группе	700	19	18,2	58,47	525,6	
Стоимость	130,00 руб.					
Итого за день	1256	29,19	26,74	138,36	967,6	
День 7						
Завтрак						
Гуляш из цыплят -бройлеров	80	10,04	18,41	3,28	162	437
Каша рисовая рассыпчатая	150	3,56	7,03	37,01	224	508
Гарнир из свежих овощей	20	0,14	0,02	0,38	2	576
Хлеб пшеничный порция	50	3,8	0,4	24,6	117	1011
Чай витаминизированный	200/10	0,1	0,03	9,72	39	685
Итого по группе	510	17,64	25,89	74,99	544	
Стоимость	83,00 руб.					
Обед						
Суп из овощей со сметаной и птицей	200/5/15	5,2	5,15	9,81	107	135
Запеканка картофельная с мясом птицы	200	14,53	16,45	31,95	343	478
Соус сметанный3 с томатом	40	0,69	1,29	3,86	26	601
Хлеб ржаной порция	20	1,32	0,24	8,2	34,8	1012
Хлеб пшеничный порция	20	1,52	0,16	9,84	46,8	1011
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	19,64	92	509
Итого по группе	700	22,42	23,57	83,3	649,6	
Стоимость	130,00 руб.					
Итого за день	1210	40,06	49,46	158,29	1193,6	
День 8						
Завтрак						
Запеканка из творога	120	17,85	14,7	18,23	283	366
Соус клубничный	40	0,17	0,09	25,57	105	618
Батон нарезной порция	40	3	1,16	20,56	105	1011

Чай с сахаром	200/10	0,1	0,02	10	40	685
Банан	100	1,5	0,5	21	95	627
Итого по группе	510	22,62	16,47	95,36	628	
Стоимость	83,00 руб.					
Обед						
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5/15	5,39	5,29	15,98	128	132
Рыба, запечённая в сметанном соусе	120	13,26	11,32	4,01	167	252
Картофель отварной	150	2,89	6,64	20,14	160	518
Хлеб ржаной порция	20	1,32	0,24	8,2	34,8	1012
Хлеб пшеничный порция	20	1,52	0,16	9,84	46,8	1011
Компот из смеси сухофруктов 3В	200	0,74	0,07	34,58	144	639
Итого по группе	730	25,12	23,72	92,75	680,6	
Стоимость	130,00 руб.					
Итого за день	1240	47,74	40,19	188,11	1306,6	
День 9						
Завтрак						
Тефтели мясные (2в) мясные с рисом (Ёжики)	60	7,11	7,17	6,7	119	462
Соус томатный	50	0,71	2,63	3,23	40	587
Пюре картофельное	150	3,13	6,4	15,8	147	520
Гарнир из свежих овощей	20	0,14	0,02	0,38	2	576
Хлеб пшеничный порция	30	3,8	0,4	24,6	117	1011
Чай с сахаром	200/10	0,1	0,02	10	40	685
Итого по группе	520	13,71	17,38	63,18	474,8	
Стоимость	83,00 руб.					
Обед						
Щи из свежей капусты со сметаной и птицей	200/5/15	5,21	4,94	6,18	97	124
Котлеты мясо – картофельные по - Хлыновски	90	11,73	17,14	7,63	234	454
Рагу овощное (3-й вар)	150	2,54	7,77	13,46	135	541
Хлеб ржаной порция	20	1,32	0,24	8,2	34,8	1012
Хлеб пшеничный порция	20	1,52	0,16	9,84	46,8	1011
Кисель с витаминами	200	0	0	23,5	95	505
Итого по группе	700	22,32	30,25	68,81	642,6	
Стоимость	130,00 руб.					
Итого за день	1220	36,03	47,63	131,99	1117,4	
День 10						
Завтрак						
Колбасное изделие	60	7,68	13,32	0,9	154	413
Соус томатный	30	0,42	1,58	1,93	25	587
Гарнир из свежих овощей	20	0,14	0,02	0,38	2	576
Макаронные изделия отварные	150	5,31	6,2	28,71	200	516
Батон нарезной порция	50	3,75	1,45	25,7	131,25	1011
Чай с лимоном	200	0,16	0,03	13,2	54	686
Итого по группе	510	17,46	22,6	70,82	566,25	
Стоимость	83,00 руб.					
Обед						
Борщ со сметаной	200/5	2,26	2,9	5,62	66	110
Плов со свиной	200(50/150)	14,38	27,81	34,4	482	443
Хлеб ржаной порция	50	3,3	0,6	20,5	87	1012
Хлеб пшеничный порция	50	3,8	0,4	24,6	117	1011

Компот из свежих яблок	200	0,24	0,24	35,82	148	631
Итого по группе	705	23,98	31,95	120,94	900	
Стоимость	130,00 руб.					
Итого за день	1215	41,44	54,55	191,76	1466,25	