

Согласовано:  
Директор МБОУ СШ № 35

Сидорук Е. А.

Утверждаю:  
Генеральный директор ООО «Альтернатива»

Вострокнутов С. Н.

Меню

для организации горячего питания детей,  
учащихся в 1-4 классах МБОУ СШ № 35

Наименование	Вес порции, гр.	Пищевые вещества, гр.			Эн. ценность, ккал	№ ре- цы
		белки	жиры	углеводы		
<b>День 1</b>						
<b>Завтрак</b>						
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 и молоком	200/15	1,59	1,64	17,35	90	685.03
Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	627
<b>Итог по группе</b>	<b>565</b>	<b>11,06</b>	<b>12,09</b>	<b>88,08</b>	<b>509</b>	
<b>Стоимость</b>	<b>83,00 руб.</b>					
<b>Обед</b>						
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
<b>Итог по группе</b>	<b>705</b>	<b>18,9</b>	<b>15,63</b>	<b>97,08</b>	<b>607,7</b>	
<b>Стоимость</b>	<b>130,00 руб.</b>					
<b>Итог за день</b>	<b>1270</b>	<b>29,96</b>	<b>27,72</b>	<b>185,16</b>	<b>1116,7</b>	
<b>День 2</b>						
<b>Завтрак</b>						
Котлеты рубленые из цыплят	60	9,31	6,49	8,09	134	499
Соус сметанный3 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 витаминизированный «Витошкой»	210(200/10)	0,1	0,03	9,72	39	685
<b>Итог по группе</b>	<b>510</b>	<b>18,4</b>	<b>14,87</b>	<b>70,48</b>	<b>500,33</b>	
<b>Стоимость</b>	<b>83,00 руб.</b>					
<b>Обед</b>						
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 вишни	200	0,16	0,04	12,1	50	631
<b>Итог по группе</b>	<b>700</b>	<b>26,18</b>	<b>31,12</b>	<b>95,98</b>	<b>759</b>	
<b>Стоимость</b>	<b>130,00 руб.</b>					
<b>Итог за день</b>	<b>1210</b>	<b>44,58</b>	<b>45,99</b>	<b>166,46</b>	<b>1259,33</b>	
<b>День 3</b>						
<b>Завтрак</b>						
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 лимоном	220(200/13/7)	0,16	0,03	13,2	54	686

Банан	100	1,5	0,5	21	95	327
<b>Итого по группе</b>	<b>500</b>	<b>23,95</b>	<b>18,09</b>	<b>84,09</b>	<b>603</b>	
<b>Стоимость</b>	<b>83,00 руб.</b>					
<b>Обед</b>						
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
Компот из черной смородины	200	0,22	0,09	11,59	50	634
<b>Итого по группе</b>	<b>710</b>	<b>29,38</b>	<b>26,53</b>	<b>64,14</b>	<b>630,6</b>	
<b>Стоимость</b>	<b>130,00 руб.</b>					
<b>Итого за день</b>	<b>1210</b>	<b>53,33</b>	<b>44,62</b>	<b>148,23</b>	<b>1233,6</b>	
<b>День 4</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого по группе</b>	<b>510</b>	<b>13,68</b>	<b>20,55</b>	<b>53,07</b>	<b>468,8</b>	
<b>Стоимость</b>	<b>83,00 руб.</b>					
<b>Обед</b>						
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
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,42	9,66	38,03	272	381
Хлеб ржаной порция	30	1,98	0,36	12,3	52,2	508
Хлеб пшеничный порция	30	2,28	0,24	14,76	70,2	1012
Напиток лимонный	200	0,14	0,02	12,46	53	1011
<b>Итого по группе</b>	<b>715</b>	<b>24,06</b>	<b>39,19</b>	<b>97,88</b>	<b>835,4</b>	699
<b>Стоимость</b>	<b>130,00 руб.</b>					
<b>Итого за день</b>	<b>1225</b>	<b>37,74</b>	<b>59,74</b>	<b>150,95</b>	<b>1304,2</b>	
<b>День 5</b>						
<b>Завтрак</b>						
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 «Витошкой»	210(200/10)	0,1	0,03	9,72	39	685
<b>Итого по группе</b>	<b>500</b>	<b>20,22</b>	<b>20,84</b>	<b>71,19</b>	<b>550,8</b>	
<b>Стоимость</b>	<b>83,00 руб.</b>					
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого по группе</b>	<b>700</b>	<b>25,1</b>	<b>25,81</b>	<b>89,73</b>	<b>681,2</b>	
<b>Стоимость</b>	<b>130,00 руб.</b>					
<b>Итого за день</b>	<b>1200</b>	<b>45,32</b>	<b>46,65</b>	<b>160,92</b>	<b>1232</b>	
<b>День 6</b>						
<b>Завтрак</b>						

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 и молоком	200/15	1,59	1,64	17,35	90	685.03
Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	627
<b>Итого по группе</b>	<b>556</b>	<b>11,68</b>	<b>10,16</b>	<b>87,24</b>	<b>492</b>	
<b>Стоимость</b>	<b>83,00 руб.</b>					
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого по группе</b>	<b>700</b>	<b>19</b>	<b>18,2</b>	<b>58,47</b>	<b>525,6</b>	
<b>Стоимость</b>	<b>130,00 руб.</b>					
<b>Итого за день</b>	<b>1256</b>	<b>30,68</b>	<b>28,36</b>	<b>145,71</b>	<b>1017,6</b>	
<b>День 7</b>						
<b>Завтрак</b>						
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	0,16	0,02	0,5	2,8	112
Хлеб пшеничный порция	50	3,8	0,4	24,6	117	1011
Чай витаминизированный «Витошкой»	210(200/10)	0,1	0,03	9,72	39	685
<b>Итого по группе</b>	<b>510</b>	<b>17,66</b>	<b>25,89</b>	<b>75,11</b>	<b>544,8</b>	
<b>Стоимость</b>	<b>83,00 руб.</b>					
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого по группе</b>	<b>700</b>	<b>22,42</b>	<b>23,57</b>	<b>83,3</b>	<b>649,6</b>	
<b>Стоимость</b>	<b>130,00 руб.</b>					
<b>Итого за день</b>	<b>1210</b>	<b>40,08</b>	<b>49,46</b>	<b>158,41</b>	<b>1194,4</b>	
<b>День 8</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого по группе</b>	<b>510</b>	<b>22,62</b>	<b>16,47</b>	<b>95,36</b>	<b>628</b>	
<b>Стоимость</b>	<b>83,00 руб.</b>					
<b>Обед</b>						
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

<b>Итого по группе</b>	<b>730</b>	<b>25,12</b>	<b>23,72</b>	<b>92,75</b>	<b>680,6</b>	
<b>Стоимость</b>	<b>130,00 руб.</b>					
<b>Итого за день</b>	<b>1240</b>	<b>47,74</b>	<b>40,19</b>	<b>188,11</b>	<b>1306,6</b>	
<b>День 9</b>						
<b>Завтрак</b>						
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	0,16	0,02	0,5	2,8	112
Хлеб пшеничный порция	30	3,8	0,4	24,6	117	1011
Чай с лимоном	200	0,16	0,03	13,2	54	686
<b>Итого по группе</b>	<b>520</b>	<b>13,71</b>	<b>17,38</b>	<b>63,18</b>	<b>474,8</b>	
<b>Стоимость</b>	<b>83,00 руб.</b>					
<b>Обед</b>						
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 Витошка с вит.	200	0	0	23,5	95	505
<b>Итого по группе</b>	<b>700</b>	<b>22,32</b>	<b>30,25</b>	<b>68,81</b>	<b>642,6</b>	
<b>Стоимость</b>	<b>130,00 руб.</b>					
<b>Итого за день</b>	<b>1220</b>	<b>36,03</b>	<b>47,63</b>	<b>131,99</b>	<b>1117,4</b>	
<b>День 10</b>						
<b>Завтрак</b>						
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	0,16	0,02	0,5	2,8	112
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 сахаром и молоком	200/15	1,59	1,64	17,35	90	685.03
<b>Итого по группе</b>	<b>510</b>	<b>18,91</b>	<b>24,21</b>	<b>75,09</b>	<b>603,05</b>	
<b>Стоимость</b>	<b>83,00 руб.</b>					
<b>Обед</b>						
Борщ со сметаной	200/5	2,26	2,9	5,62	66	110
Плов со свининой	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 черной смородины	200	0,22	0,09	11,59	50	634
<b>Итого по группе</b>	<b>705</b>	<b>23,96</b>	<b>31,8</b>	<b>96,71</b>	<b>802</b>	
<b>Стоимость</b>	<b>130,00 руб.</b>					
<b>Итого за день</b>	<b>1215</b>	<b>42,87</b>	<b>56,01</b>	<b>171,8</b>	<b>1405,05</b>	