

Согласовано:
Директор МБОУ СШ № 35

Утверждаю:
Генеральный директор ООО «Альтернатива»

Сидорук Е. А.

Вострокнутов С. Н.

Меню

для организации горячего питания детей,
учащихся в 5-11 классах МБОУ СШ №35

Наименование	Вес порции, гр.	Пищевые вещества, гр.			Эн. ценность, ккал	№ ре- цы
		белки	жиры	углеводы		
День 1						
Завтрак						
Каша рисовая жидкая с маслом	230/5	5,75	8,74	35,65	244	311
Изделие выпечное	70	5,70	3,43	41,90	222	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
Итог по группе	620	13,44	14,21	104,7	603	
Стоимость		95,00 руб.				
Обед						
Суп с макаронами, картофелем и птицей	250/15	7,38	5,48	20,25	157	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	755	20,38	16,73	101,13	638,6	
Стоимость		140,00 руб.				
Итог за день	1375	33,82	30,94	205,83	1241,6	
День 2						
Завтрак						
Котлеты рубленые из цыплят	60	9,31	6,49	8,09	134	499
Соус сметанный3 с томатом	40	0,69	1,29	3,87	26	601
Макаронные изделия отварные	150	5,31	6,2	28,71	200	516
Гарнир из свежих овощей	40	0,32	0,04	1	6	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
Итог по группе	550	18,73	15,21	71,95	510	
Стоимость		95,00 руб.				
Обед						
Суп картофельный с горохом	250	6,15	3,23	22,53	134	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
Итог по группе	750	27,41	31,77	100,49	786	
Стоимость		140,00 руб.				
Итог за день	1300	46,14	46,98	172,44	1296	
День 3						
Завтрак						
Запеканка из творога	120	17,85	14,7	18,23	283	366
Молоко, гущённое 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

Печенье	40	0	0,23	19,2	69	499
Банан	100	1,5	0,5	21	95	327
Итого по группе	550	23,95	18,32	103,29	672	
Стоимость	95,00 руб.					
Обед						
Щи из свежей капусты со сметаной и птицей	250/5/15	6,51	6,18	7,73	121,25	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
Итого по группе	760	30,68	27,77	65,69	654	
Стоимость	140,00 руб.					
Итого за день	1210	54,63	46,09	168,98	1326	
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	180	3,76	7,68	18,96	176	520
Гарнир из свежих овощей	40	0,32	0,04	1	5,6	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	560	14,47	21,85	56,73	500,6	
Стоимость	95,00 руб.					
Обед						
Борщ со сметаной	250/5	2,83	3,63	7,03	82,50	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
Итого по группе	765	24,63	39,92	99,29	852	
Стоимость	140,00 руб.					
Итого за день	1325	39,1	61,77	156,02	1352,6	
День 5						
Завтрак						
Бефстроганов в молочно-сметанном соусе	80	13,4	12,6	3,4	180	93
Каша рисовая рассыпчатая	180	4,27	8,44	44,41	269	508
Гарнир из свежего огурца	40	0,32	0,04	1	5,6	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
Итого по группе	550	21,09	22,27	79,09	598,6	
Стоимость	95,00 руб.					
Обед						
Суп с рисом на курином бульоне	250	2,86	3,08	11,56	97,50	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	750	25,67	26,43	92,04	700,7	
Стоимость	140,00 руб.					
Итого за день	1250	46,76	48,7	171,13	1299,3	
День 6						
Завтрак						

Каша Дружба (жидкая) с маслом	230/5	6,46	6,52	34,7	225	311
Изделие выпечное	70	5,70	3,43	41,90	222	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
Итого по группе	620	14,15	11,99	103,75	584	
Стоимость	95,00 руб.					
Обед						
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/20	6,29	3,15	15,01	131,25	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	750	19,82	18,75	61,47	551,85	
Стоимость	140,00 руб.					
Итого за день	1370	33,97	30,74	165,22	1135,85	
День 7						
Завтрак						
Гуляш из цыплят -бройлеров	100	12,55	23,01	4,1	202,5	437
Каша рисовая рассыпчатая	150	3,56	7,03	37,01	224	508
Гарнир из свежих овощей	40	0,32	0,04	1	5,6	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
Итого по группе	550	20,33	30,51	76,43	588,1	
Стоимость	95,00 руб.					
Обед						
Суп из овощей со сметаной и птицей	250/5/15	6,50	6,44	12,26	133,8	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	750	25,24	24,86	85,75	676,4	
Стоимость	140,00 руб.					
Итого за день	1300	45,57	55,37	162,18	1264,5	
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
Печенье	40	0	0,3	19,2	69	499
Банан	100	1,5	0,5	21	95	627
Итого по группе	550	22,62	16,77	114,56	697	
Стоимость	95,00 руб.					
Обед						
Рассольник ленинградский со сметаной	250/5/15	6,74	6,61	19,98	160	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	780	26,47	25,04	96,75	712,6	
Стоимость	140,00 руб.					
Итого за день	1240	49,09	41,81	211,31	1409,6	
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	180	3,76	7,68	18,96	176	520
Гарнир из свежих овощей	20	0,32	0,04	1	5,6	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
Итого по группе	560	15,86	17,95	67,69	511,6	
Стоимость	95,00 руб.					
Обед						
Щи из свежей капусты со сметаной и птицей	250/5/15	6,51	6,18	7,73	121,25	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
Итого по группе	750	23,62	31,49	70,36	666,85	
Стоимость	140,00 руб.					
Итого за день	1310	39,48	49,44	138,05	1178,45	
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	0,16	0,02	0,5	2,8	112
Макаронные изделия отварные	180	6,37	7,44	34,45	240	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
Итого по группе	555	19,97	25,45	80,83	643,05	
Стоимость	95,00 руб.					
Обед						
Борщ со сметаной	250/5	2,83	3,63	7,03	82,50	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
Итого по группе	755	24,53	32,53	98,12	818,5	
Стоимость	140,00 руб.					
Итого за день	1310	44,5	57,98	178,95	1461,55	