

Согласовано:
Директор МБОУ СШ № 35



Сидорук Е. А.

Утверждаю:
Генеральный директор ООО «Альтернатива»



Вострокнутов С. Н.

Меню
для организации горячего питания детей из малообеспеченных семей, 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	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
Стоимость	76,00 руб.					
День 2						
Завтрак						
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
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
Стоимость	76,00 руб.					
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 лимоном	220(200/13/7)	0,16	0,03	13,2	54	686
Банан	100	1,5	0,5	21	95	327
Стоимость	76,00 руб.					
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
Хлеб пшеничный порция	40	3,8	0,4	24,6	117	1011
Чай с сахаром	200/10	0,1	0,02	10	40	685
Стоимость	76,00 руб.					
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
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
Стоимость	76,00 руб.					
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 и молоком	200/15	1,59	1,64	17,35	90	685.03
Стоимость	76,00 руб.					
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
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
Стоимость	76,00 руб.					
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
Стоимость	76,00 руб.					
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
Хлеб пшеничный порция	30	3,8	0,4	24,6	117	1011
Чай с лимоном	200	0,16	0,03	13,2	54	686
Стоимость	76,00 руб.					
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
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
Стоимость	76,00 руб.					