

# 1 ДЕНЬ

| №<br>п/п               | Наименование               | Выход,<br>масса,<br>порции,<br>гр/мг | Б | Ж | У | Ккал | Цена |
|------------------------|----------------------------|--------------------------------------|---|---|---|------|------|
| 1.                     | Плов из отварной<br>курицы | 200                                  |   |   |   |      | -    |
| 2.                     | Компот из сухофруктов      | 200                                  |   |   |   |      | -    |
| 3.                     | Хлеб пшен                  | 40                                   |   |   |   |      | -    |
| Итого                  |                            | 440                                  |   |   |   |      |      |
| ИТОГО стоимость обеда: |                            |                                      |   |   |   |      | 130  |

Утверждаю  
ООО "СИТИ-ПРО"  
Директор К.В. Подойницына  
М.П.



Утверждаю  
Директор МОУ  
М.П.

## МЕНЮ

по бесплатному горячему питанию обучающихся

| День/<br>неделя   | Наименование блюда        | Выход, гр. | Пищевые вещества, гр. |       |       | Энергети<br>ческая<br>ценность | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      | Цена,руб |
|-------------------|---------------------------|------------|-----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|-------|--------|------|---------------------------|--------|-------|------|----------|
|                   |                           |            | Б                     | Ж     | У     |                                | В1            | С     | А(мкг) | Е    | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |          |
| № рецеп.          |                           |            |                       |       |       |                                |               |       |        |      |                           |        |       |      |          |
| Среда             |                           |            |                       |       |       |                                |               |       |        |      |                           |        |       |      |          |
| Завтрак (1 смена) |                           |            |                       |       |       |                                |               |       |        |      |                           |        |       |      |          |
|                   |                           |            |                       |       |       |                                |               |       |        |      |                           |        |       |      |          |
| 145М              | Макароны отварные с сыром | 150/10     | 3,14                  | 10,58 | 21,11 | 195,00                         | 0,15          | 17,99 | 12,00  | 4,25 | 33,20                     | 84,69  | 28,67 | 1,22 | 33,21    |
| 377М              | Чай с лимоном             | 200        | 0,05                  | 0,01  | 9,17  | 37,96                          | 0,00          | 2,50  | 0,00   | 0,01 | 7,35                      | 9,56   | 55,12 | 0,88 | 8,19     |
|                   | Хлеб пшеничный            | 40         | 3,16                  | 0,40  | 19,32 | 94,00                          | 0,06          | 0,00  | 0,00   | 0,52 | 9,20                      | 34,80  | 13,20 | 0,80 | 3,60     |
| ИТОГО за завтрак  |                           |            | 6.35                  | 10.99 | 49.60 | 326.96                         | 0.21          | 20.49 | 12.00  | 4.78 | 49.75                     | 129.05 | 96.99 | 2.90 | 45.00    |

|                |                           |        |       |       |       |        |      |       |       |      |       |        |        |      |       |
|----------------|---------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|------|-------|--------|--------|------|-------|
| Обед (2 смена) |                           |        |       |       |       |        |      |       |       |      |       |        |        |      |       |
| 145М           | Макароны отварные с сыром | 150/10 | 3,14  | 10,58 | 21,11 | 195,00 | 0,15 | 17,99 | 12,00 | 4,25 | 33,20 | 84,69  | 28,67  | 1,22 | 33,21 |
| 377М           | Чай с лимоном             | 200    | 0,05  | 0,01  | 9,17  | 37,96  | 0,00 | 2,50  | 0,00  | 0,01 | 7,35  | 9,56   | 55,12  | 0,88 | 8,19  |
|                | Хлеб пшеничный            | 40     | 3,16  | 0,40  | 19,32 | 94,00  | 0,06 | 0,00  | 0,00  | 0,52 | 9,20  | 34,80  | 13,20  | 0,80 | 3,60  |
| ИТОГО за обед  |                           |        | 6,35  | 10,99 | 49,60 | 326,96 | 0,21 | 20,49 | 12,00 | 4,78 | 49,75 | 129,05 | 96,99  | 2,90 | 45,00 |
| Всего за Среда |                           |        | 12,69 | 21,97 | 99,19 | 653,92 | 0,42 | 40,97 | 24,00 | 9,55 | 99,49 | 258,10 | 193,97 | 5,79 |       |

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| Количество детей на завтрак |  |
| Количество детей в обед     |  |
| Всего детей                 |  |

Ответственный за питание

Шеф повар



Утверждаю  
Директор МОУ *И.И. Сайдукина*  
М.П.

Меню по программе:  
"Социальная поддержка учащихся 5-11 классов"  
" " 2022 г.

| День/<br>неделя<br>№ рецеп | Наименование блюда                    | Выход, гр. | Пищевые вещества, гр. |       |        | Энергети<br>ческая<br>ценность | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      | Цена,руб |
|----------------------------|---------------------------------------|------------|-----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|------|----------|
|                            |                                       |            | Б                     | Ж     | У      |                                | В1            | С     | А(мкг) | Е    | Са                        | Р      | Mg     | Fe   |          |
| НЕДЕЛЯ I                   |                                       |            |                       |       |        |                                |               |       |        |      |                           |        |        |      |          |
| Четверг-1                  |                                       |            |                       |       |        |                                |               |       |        |      |                           |        |        |      |          |
| Завтрак (1 смена)          |                                       |            |                       |       |        |                                |               |       |        |      |                           |        |        |      |          |
| 233М                       | Каша молочная Дружба                  | 250        | 23,54                 | 20,66 | 31,47  | 410,55                         | 0,24          | 2,27  | 92,75  | 3,26 | 209,24                    | 300,97 | 43,97  | 1,19 | 34,01    |
| 15М                        | Сыр порционный                        | 15         | 3,07                  | 3,45  | 0,37   | 45,00                          | 0,01          | 0,12  | 34,50  | 0,08 | 150,00                    | 96,00  | 6,75   | 0,15 | 14,41    |
| 419К                       | Кофейный напиток из цикория с молоком | 180        | 3,13                  | 2,70  | 12,17  | 86,25                          | 0,02          | 0,65  | 10,80  | 0,00 | 129,60                    | 97,20  | 15,12  | 0,13 | 19,43    |
|                            | Булочка                               | 50         | 2,02                  | 2,07  | 13,02  | 78,87                          | 0,11          | 0,02  | 8,40   | 0,64 | 10,36                     | 25,76  | 4,40   | 0,36 | 15,00    |
|                            | Хлеб пшеничный                        | 40         | 3,16                  | 0,40  | 19,32  | 94,00                          | 0,06          | 0,00  | 0,00   | 0,52 | 9,20                      | 34,80  | 13,20  | 0,80 | 3,60     |
| ИТОГО за завтрак           |                                       |            | 34,92                 | 29,28 | 76,35  | 714,67                         | 0,44          | 3,06  | 146,45 | 4,50 | 508,40                    | 554,73 | 83,44  | 2,63 | 86,45    |
| Обед (2 смена)             |                                       |            |                       |       |        |                                |               |       |        |      |                           |        |        |      |          |
| 291М                       | Плов из птицы                         | 200        | 22,03                 | 22,11 | 37,61  | 438,54                         | 0,15          | 6,54  | 67,90  | 3,25 | 28,18                     | 242,60 | 51,09  | 2,36 | 72,65    |
| 342М                       | Компот из сухофруктов                 | 180        | 0,48                  | 0,08  | 24,80  | 102,61                         | 0,01          | 6,00  | 0,00   | 0,12 | 14,80                     | 12,00  | 10,40  | 0,26 | 8,20     |
|                            | Хлеб пшеничный                        | 70         | 5,14                  | 0,76  | 29,58  | 143,62                         | 0,12          | 0,00  | 1,80   | 1,18 | 19,70                     | 82,20  | 27,30  | 1,97 | 5,60     |
| ИТОГО за обед              |                                       |            | 27,65                 | 22,95 | 91,99  | 684,77                         | 0,28          | 12,54 | 69,70  | 4,55 | 62,68                     | 336,80 | 88,79  | 4,59 | 86,45    |
| ВСЕГО за Четверг-1         |                                       |            | 62,57                 | 52,23 | 168,34 | 1399,44                        | 0,72          | 15,60 | 216,15 | 9,05 | 571,08                    | 891,53 | 172,23 | 7,22 |          |

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| Количество детей на завтрак |  |
| Количество детей в обед     |  |
| Всего детей                 |  |

Ответственный за питание

Шеф повар



Утверждаю, ООО "СИТИ-ПРО"

Подойнищина К.В.

Утверждаю  
Директор МОУ  
М.П.

Меню по программе:  
"Социальная поддержка учащихся 5-11 классов"  
" " 2022 г.

| День/<br>неделя<br>№ рецеп. | Наименование блюда                    | Выход, гр. | Пищевые вещества, гр. |       |        | Энергетическая<br>ценность | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      | Цена,руб |
|-----------------------------|---------------------------------------|------------|-----------------------|-------|--------|----------------------------|---------------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|------|----------|
|                             |                                       |            | Б                     | Ж     | У      |                            | В1            | С     | А(мкг) | Е    | Ca                        | Р      | Mg     | Fe   |          |
| НЕДЕЛЯ 1                    |                                       |            |                       |       |        |                            |               |       |        |      |                           |        |        |      |          |
| Четверг-1                   |                                       |            |                       |       |        |                            |               |       |        |      |                           |        |        |      |          |
| Завтрак (1 смена)           |                                       |            |                       |       |        |                            |               |       |        |      |                           |        |        |      |          |
| 233М                        | Каша молочная Дружба                  | 250        | 23,54                 | 20,66 | 31,47  | 410,55                     | 0,24          | 2,27  | 92,75  | 3,26 | 209,24                    | 300,97 | 43,97  | 1,19 | 34,01    |
| 15М                         | Сыр порционный                        | 15         | 3,07                  | 3,45  | 0,37   | 45,00                      | 0,01          | 0,12  | 34,50  | 0,08 | 150,00                    | 96,00  | 6,75   | 0,15 | 14,41    |
| 419К                        | Кофейный напиток из цикория с молоком | 180        | 3,13                  | 2,70  | 12,17  | 86,25                      | 0,02          | 0,65  | 10,80  | 0,00 | 129,60                    | 97,20  | 15,12  | 0,13 | 19,43    |
|                             | Булочка                               | 50         | 2,02                  | 2,07  | 13,02  | 78,87                      | 0,11          | 0,02  | 8,40   | 0,64 | 10,36                     | 25,76  | 4,40   | 0,36 | 15,00    |
|                             | Хлеб пшеничный                        | 40         | 3,16                  | 0,40  | 19,32  | 94,00                      | 0,06          | 0,00  | 0,00   | 0,52 | 9,20                      | 34,80  | 13,20  | 0,80 | 3,60     |
| ИТОГО за завтрак            |                                       |            | 34,92                 | 29,28 | 76,35  | 714,67                     | 0,44          | 3,06  | 146,45 | 4,50 | 508,40                    | 554,73 | 83,44  | 2,63 | 86,45    |
| Обед (2 смена)              |                                       |            |                       |       |        |                            |               |       |        |      |                           |        |        |      |          |
| 291М                        | Плов из птицы                         | 200        | 22,03                 | 22,11 | 37,61  | 438,54                     | 0,15          | 6,54  | 67,90  | 3,25 | 28,18                     | 242,60 | 51,09  | 2,36 | 72,65    |
| 342М                        | Компот из сухофруктов                 | 180        | 0,48                  | 0,08  | 24,80  | 102,61                     | 0,01          | 6,00  | 0,00   | 0,12 | 14,80                     | 12,00  | 10,40  | 0,26 | 8,20     |
|                             | Хлеб пшеничный                        | 70         | 5,14                  | 0,76  | 29,58  | 143,62                     | 0,12          | 0,00  | 1,80   | 1,18 | 19,70                     | 82,20  | 27,30  | 1,97 | 5,60     |
| ИТОГО за обед               |                                       |            | 27,65                 | 22,95 | 91,99  | 684,77                     | 0,28          | 12,54 | 69,70  | 4,55 | 62,68                     | 336,80 | 88,79  | 4,59 | 86,45    |
| ВСЕГО за Четверг-1          |                                       |            | 62,57                 | 52,23 | 168,34 | 1399,44                    | 0,72          | 15,60 | 216,15 | 9,05 | 571,08                    | 891,53 | 172,23 | 7,22 |          |

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| Количество детей на завтрак |  |
| Количество детей в обед     |  |
| Всего детей                 |  |

Ответственный за питание

Шеф повар