

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



Утверждаю  
 Директор МОУ  
 М.П.

## МЕНЮ

по бесплатному горячему питанию обучающихся

| 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                      |                                          |            |                       |       |        |                                 |               |       |        |      |                           |        |        |      |          |
| Вторник                     |                                          |            |                       |       |        |                                 |               |       |        |      |                           |        |        |      |          |
| Завтрак (1 смена)           |                                          |            |                       |       |        |                                 |               |       |        |      |                           |        |        |      |          |
| 177М                        | Каша молочная с маслом                   | 200        | 7,98                  | 8,19  | 43,41  | 280,48                          | 0,22          | 0,57  | 33,50  | 0,24 | 138,73                    | 201,14 | 53,41  | 1,61 | 20,20    |
|                             |                                          |            |                       |       |        |                                 |               |       |        |      |                           |        |        |      |          |
| 419К                        | Кофейный напиток из цикория с<br>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 | 21,20    |
|                             | 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            |                                          |            | 14,27                 | 11,29 | 74,90  | 460,73                          | 0,30          | 1,22  | 44,30  | 0,76 | 277,53                    | 333,14 | 81,73  | 2,54 | 45,00    |
| Обед (2 смена)              |                                          |            |                       |       |        |                                 |               |       |        |      |                           |        |        |      |          |
| 177М                        | Каша молочная с маслом                   | 200        | 7,98                  | 8,19  | 43,41  | 280,48                          | 0,22          | 0,57  | 33,50  | 0,24 | 138,73                    | 201,14 | 53,41  | 1,61 | 20,20    |
|                             |                                          |            |                       |       |        |                                 |               |       |        |      |                           |        |        |      |          |
| 419К                        | Кофейный напиток из цикория с<br>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 | 21,20    |
|                             | 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               |                                          |            | 27,59                 | 23,39 | 109,44 | 756,55                          | 0,38          | 75,38 | 70,70  | 5,96 | 120,09                    | 319,39 | 91,06  | 5,97 | 45,00    |
| ВСЕГО за Вторник            |                                          |            | 41,86                 | 34,68 | 184,34 | 1217,28                         | 0,68          | 76,60 | 115,00 | 6,72 | 397,62                    | 652,53 | 172,79 | 8,51 |          |

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

Ответственный за питание

Шеф повар

## 2 ДЕНЬ

| №<br>п/п               | Наименование         | Выход,<br>масса,<br>порции,<br>гр./мг | Б | Ж | У | Ккал | Цена |
|------------------------|----------------------|---------------------------------------|---|---|---|------|------|
| 1.                     | Пельмешки с бульоном | 150/100                               |   |   |   |      | -    |
| 2.                     | Чай с шиповником     | 200                                   |   |   |   |      | -    |
| 3.                     | Хлеб пшен            | 40                                    |   |   |   |      | -    |
| 4.                     |                      |                                       |   |   |   |      | -    |
| Итого                  |                      | 490                                   |   |   |   |      |      |
| ИТОГО стоимость обеда: |                      |                                       |   |   |   |      | 130  |



Инициалы К.В. \_\_\_\_\_

Утверждаю  
и.о. Директор МБОУ  
*А.А. Кайгородова*  
М.П.

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

| 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    | Са                        | Р      | Mg     | Fe   |            |
| НЕДЕЛЯ I                   |                       |            |                       |       |       |                            |               |      |        |      |                           |        |        |      |            |
| Вторник I                  |                       |            |                       |       |       |                            |               |      |        |      |                           |        |        |      |            |
| Завтрак (1 смена)          |                       |            |                       |       |       |                            |               |      |        |      |                           |        |        |      |            |
| 177М                       | Каша пшенная с изюмом | 250        | 7,98                  | 8,19  | 43,41 | 280,48                     | 0,22          | 0,57 | 33,50  | 0,24 | 138,73                    | 201,14 | 53,41  | 1,61 | 34,80      |
| 15М                        | Сыр порционный        | 20         | 3,07                  | 3,45  | 0,37  | 45,00                      | 0,01          | 0,12 | 34,50  | 0,08 | 150,00                    | 96,00  | 6,75   | 0,15 | 18,62      |
| 382М                       | Какао с молоком       | 200        | 3,59                  | 2,85  | 15,71 | 104,05                     | 0,02          | 0,54 | 9,12   | 0,01 | 113,12                    | 107,20 | 29,60  | 1,00 | 19,43      |
|                            | Булочка               | 50         | 2,02                  | 2,07  | 13,02 | 78,87                      | 0,11          | 0,02 | 8,40   | 0,64 | 10,32                     | 25,76  | 4,40   | 0,36 | 10,00      |
|                            | 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           |                       |            | 19,82                 | 16,96 | 91,83 | 602,40                     | 0,42          | 1,25 | 85,52  | 1,49 | 421,37                    | 464,90 | 107,36 | 3,92 | 86,45      |

**Обед (2 смена)**

|                           |                       |       |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |             |              |
|---------------------------|-----------------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|
| 302M                      | Каша гречневая        | 150   | 3.81         | 3.08         | 40.01         | 202,95         | 0.04        | 0.00         | 14,00         | 0.25        | 5.71          | 82,16         | 27.03         | 0.55        | 16,64        |
| 297M                      | Котлета из кур. соуса | 50/40 | 13.64        | 12.93        | 6.76          | 198,28         | 0.08        | 1.34         | 46,90         | 1.26        | 12.60         | 119,42        | 17.35         | 1.35        | 53,73        |
| 350M                      | Кисель                | 180   | 0.19         | 0.04         | 22.30         | 87,74          | 0.01        | 36.00        | 0.00          | 0.13        | 9.68          | 5,94          | 5.58          | 0.28        | 10,48        |
|                           | 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         |
| <b>ИТОГО за обед</b>      |                       |       | <b>27.59</b> | <b>23.39</b> | <b>109,44</b> | <b>756,55</b>  | <b>0.38</b> | <b>75,38</b> | <b>70,70</b>  | <b>5.96</b> | <b>120,09</b> | <b>319,39</b> | <b>91.06</b>  | <b>5.97</b> | <b>86,45</b> |
| <b>ВСЕГО за Вторник-I</b> |                       |       | <b>47,41</b> | <b>40,35</b> | <b>201,27</b> | <b>1358,95</b> | <b>0.80</b> | <b>76,63</b> | <b>156,22</b> | <b>7,45</b> | <b>541,46</b> | <b>784,29</b> | <b>198,42</b> | <b>9,89</b> |              |

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

Ответственный за питание

Шеф повар



Утверждаю  
Директор МОУ

М.П.

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

| 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    | Ca                        | P      | Mg     | Fe   |          |  |
| № рецеп            |                        |            |                       |       |        |                                 |               |       |        |      |                           |        |        |      |          |  |
| НЕДЕЛЯ 1           |                        |            |                       |       |        |                                 |               |       |        |      |                           |        |        |      |          |  |
| Вторник 1          |                        |            |                       |       |        |                                 |               |       |        |      |                           |        |        |      |          |  |
| Завтрак (1 смена)  |                        |            |                       |       |        |                                 |               |       |        |      |                           |        |        |      |          |  |
| 177M               | Каша пшениная с изюмом | 250        | 7,98                  | 8,19  | 43,41  | 280,48                          | 0,22          | 0,57  | 33,50  | 0,24 | 138,73                    | 201,14 | 53,41  | 1,61 | 34,80    |  |
| 15M                | Сыр порционный         | 20         | 3,07                  | 3,45  | 0,37   | 45,00                           | 0,01          | 0,12  | 34,50  | 0,08 | 150,00                    | 96,00  | 6,75   | 0,15 | 18,62    |  |
| 382M               | Какао с молоком        | 200        | 3,59                  | 2,85  | 15,71  | 104,05                          | 0,02          | 0,54  | 9,12   | 0,01 | 113,12                    | 107,20 | 29,60  | 1,00 | 19,43    |  |
|                    | Булочка                | 50         | 2,02                  | 2,07  | 13,02  | 78,87                           | 0,11          | 0,02  | 8,40   | 0,64 | 10,32                     | 25,76  | 4,40   | 0,36 | 10,00    |  |
|                    | 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   |                        |            | 19,82                 | 16,96 | 91,83  | 602,40                          | 0,42          | 1,25  | 85,52  | 1,49 | 421,37                    | 464,90 | 107,36 | 3,92 | 86,45    |  |
| Обед (2 смена)     |                        |            |                       |       |        |                                 |               |       |        |      |                           |        |        |      |          |  |
| 302M               | Каша гречневая         | 150        | 3,81                  | 3,08  | 40,01  | 202,95                          | 0,04          | 0,00  | 14,00  | 0,25 | 5,71                      | 82,16  | 27,03  | 0,55 | 16,64    |  |
| 297M               | Котлета из кур. соус   | 50/40      | 13,64                 | 12,93 | 6,76   | 198,28                          | 0,08          | 1,34  | 46,90  | 1,26 | 12,60                     | 119,42 | 17,35  | 1,35 | 53,73    |  |
| 350M               | Кисель                 | 180        | 0,19                  | 0,04  | 22,30  | 87,74                           | 0,01          | 36,00 | 0,00   | 0,13 | 9,68                      | 5,94   | 5,58   | 0,28 | 10,48    |  |
|                    | 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      |                        |            | 27,59                 | 23,39 | 109,44 | 756,55                          | 0,38          | 75,38 | 70,70  | 5,96 | 120,09                    | 319,39 | 91,06  | 5,97 | 86,45    |  |
| ВСЕГО за Вторник-1 |                        |            | 47,41                 | 40,35 | 201,27 | 1358,95                         | 0,80          | 76,63 | 156,22 | 7,45 | 541,46                    | 784,29 | 198,42 | 9,89 |          |  |

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

Ответственный за питание

Шеф повар