

Согласовано:

И.о. директора МБОУ ОГ №21



Чесноков А.А.

Фактическое меню

Для обучающихся в МБОУ Гимназия №21

Январь-март

Архангельск 2025г

Утверждено:



ИП. Гекчан М.Л.

Гекчан М.Л.

Период январь-март

Понедельник 1 неделя

Меню для обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте 7-11лет

1 смена

Прием пищи	Наименование	Масса порции(вес блюда,напитка),г	Цена,руб.	Калорийность порции(блюда,напитка),ккал	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
					белки	жиры	углев	
Завтрак	Каша рисовая жидкая с маслом	220		230,00	5,40	8,19	33,31	311
	Бутерброд с маслом и сыром	70		217,00	7,63	10,34	23,00	3
	Чай с сахаром витаминизированный	210		39,00	0,00	0,00	10,00	685
Итого за 1 смену		500	96,28	486,00	13,03	18,53	66,31	

2 смена

Прием пищи	Наименование	Масса порции(вес блюда,напитка),г	Цена,руб.	Калорийность порции(блюда,напитка),ккал	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
					белки	жиры	углев	
Обед	Котлета мясная	70		133,00	2,69	4,1	22,5	452
	Соус томатный	40		31,00	0,46	2,06	2,63	587
	Макаронные изделия отварные	150		200,00	5,31	6,2	28,71	516
	Хлеб пшеничный порция	40		94,00	3,04	0,32	19,68	1011
	Чай с сахаром витаминизированный	210		39,00	0,00	0,00	10,00	685
Итого за 2 смену		510	96,28	497	11,5	12,68	83,52	

Меню для детей из малообеспеченных семей

Прием пищи	Наименование	Масса порции(вес блюда,напитка),г	Цена,руб.	Калорийность порции(блюда,напитка),ккал	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
					белки	жиры	углев	
Завтрак	Каша рисовая жидкая с маслом	220		230,00	5,40	8,19	33,31	311
	Бутерброд с маслом и сыром	70		217,00	7,63	10,34	23,00	3
	Чай с сахаром витаминизированный	210		39,00	0,00	0,00	10,00	685
Итого		500	94,94	486,00	13,03	18,53	66,31	

Меню для детей из семей граждан, призванных в ходе частичной мобилизации

Прием пищи	Наименование	Масса порции(вес блюда,напитка),г	Цена,руб.	Калорийность порции(блюда,напитка),ккал	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
					белки	жиры	углев	
	Котлета мясная	70		133,00	2,69	4,1	22,5	452
	Соус томатный	50		44,00	1,3	2,4	4,2	587
	Макаронные изделия отварные	180		240,00	6,37	7,4	34,45	516
	Хлеб пшеничный порция	50		117,00	3,8	0,4	24,6	1011
	Чай с сахаром витаминизированный	210		39,00	0,00	0,00	10,00	685
Итого		560	115,00	573,00	14,16	14,30	95,75	

Питание платное
на период январь-март
Понедельник **1 неделя**

Прием пищи	Наименование	Масса порции(вес блюда,напитка),г	Цена,руб.	Калорийность порции(блюда,напитка),ккал	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
					белки	жиры	углев	
Завтрак	Котлета мясная	70		133,00	2,69	4,1	22,5	452
	Соус томатный	50		44,00	1,3	2,4	4,2	587
	Макаронные изделия отварные	180		240,00	6,37	7,4	34,45	516
	Хлеб пшеничный порция	50		117,00	3,8	0,4	24,6	1011
	Чай с сахаром	210		40,00	0,20	0,05	10,02	685
Итого		560	110,00	574,00	14,36	14,35	95,77	

Прием пищи	Наименование	Масса порции(вес блюда,напитка),г	Цена,руб.	Калорийность порции(блюда,напитка),ккал	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
					белки	жиры	углев	
Обед	Ши из свежей капусты	200		111,00	5,73	5,62	7,73	124
	Котлета мясная	70		133,00	2,69	4,1	22,5	452
	Соус томатный	50		44,00	1,3	2,4	4,2	587
	Макаронные изделия отварные	180		240,00	6,37	7,4	34,45	516
	Хлеб пшеничный порция	60		141,00	4,56	0,48	29,52	1011
	Чай с сахаром	210		40,00	0,20	0,05	10,02	685
Итого		770	135,000	709	20,85	20,05	108,42	

Период январь-март

Вторник

1 неделя

Меню для обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте 7-11 лет

1 смена

Прием пищи	Наименование	Масса порции(вес блюда,напитка),г	Цена,руб.	Калорийность порции(блюда,напитка),ккал	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
					белки	жиры	углев	
Завтрак	Запеканка из творога и повидло	150		325,00	17,85	14,70	28,00	366,1025
	Хлеб пшеничный порция	50		117,00	3,8	0,4	24,6	1011
	Апельсины свежие	100		43,00	0,90	0,20	8,10	627
	Чай с сахаром	210		40,00	0,20	0,05	10,02	685
Итого за 1 смену		510	96,28	525	22,75	15,35	70,72	

2 смена

Прием пищи	Наименование	Масса порции(вес блюда,напитка),г	Цена,руб.	Калорийность порции(блюда,напитка),ккал	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
					белки	жиры	углев	
Обед	Запеканка из творога и повидло	150		325,00	17,85	14,70	28,00	366,1025
	Хлеб пшеничный порция	50		117,00	3,8	0,4	24,6	1011
	Апельсины свежие	100		43,00	0,90	0,20	8,10	627
	Чай с сахаром	210		40,00	0,20	0,05	10,02	685
Итого за 2 смену		510	96,28	525	22,75	15,35	70,72	

Меню для детей из малообеспеченных семей

Прием пищи	Наименование	Масса порции(вес блюда,напитка),г	Цена,руб.	Калорийность порции(блюда,напитка),ккал	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
					белки	жиры	углев	
Завтрак	Запеканка из творога и повидло	150		325,00	17,85	14,70	28,00	366,1025
	Хлеб пшеничный порция	50		117,00	3,8	0,4	24,6	1011
	Апельсины свежие	100		43,00	0,90	0,20	8,10	627
	Чай с сахаром	210		40,00	0,20	0,05	10,02	685
Итого		510	94,94	525	22,75	15,35	70,72	

Меню для детей из семей граждан, призванных в ходе частичной мобилизации

Прием пищи	Наименование	Масса порции(вес блюда,напитка),г	Цена,руб.	Калорийность порции(блюда,напитка),ккал	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
					белки	жиры	углев	
Итого	Плов со свинойной	200		505,00	14,65	29,08	36,63	443
	Кукруза консервированная	30		16,50	0,66	0,00	3,36	576
	Хлеб пшеничный порция	60		141,00	4,56	0,48	29,52	1011
	Чай с сахаром витаминизированный	210		39,00	0,00	0,00	10,00	685
Итого		500	115,00	701,50	19,87	29,56	79,51	

Меню для детей платное
 на период январь-март
 Вторник **1 неделя**

Прием пищи	Наименование	Масса порции(вес блюда,напитка),г	Цена,руб.	Калорийность порции(блюда,напитка),ккал	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
					белки	жиры	углев	
Завтрак	Плов со свинойной	200		505,00	14,65	29,08	36,63	443
	Кукуруза консервированная	30		16,50	0,66	0,00	3,36	576
	Хлеб пшеничный порция	60		141,00	4,56	0,48	29,52	1011
	Чай с сахаром	210		40,00	0,20	0,05	10,02	685
ИТОГО		500	110,00	703	20,07	29,61	79,53	

Прием пищи	Наименование	Масса порции(вес блюда,напитка),г	Цена,руб.	Калорийность порции(блюда,напитка),ккал	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
					белки	жиры	углев	
Обед	Борщ из свежей капусты	200		67,00	2,41	3,05	5,62	110
	Плов со свинойной	200		505,00	14,65	29,08	36,63	443
	Кукуруза консервированная	30		16,50	0,66	0,00	3,36	576
	Хлеб пшеничный порция	60		141,00	4,56	0,48	29,52	1011
	Чай с сахаром	210		40,00	0,20	0,05	10,02	685
ИТОГО		700	135,00	769,5	22,48	32,66	85,15	

Период январь-март

Среда 1 неделя

Меню для обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте 7-11лет

1 смена

Прием пищи	Наименование	Масса порции(вс блюда,напитка),г	Цена,руб.	Калорийность порции(блюда,напитка),ккал	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
					белки	жиры	углев	
Завтрак	Гуляш из цыплят-бройлеров	100		203,00	12,55	15,48	4,10	437
	Каша гречневая рассыпчатая	150		188,00	5,62	7,26	25,36	508
	Хлеб пшеничный порция	40		94,00	3,04	0,32	19,68	1011
	Чай с сахаром	210		40,00	0,20	0,05	10,02	685
Итого за 1 смену		500	96,28	525	21,41	23,11	59,16	

2 смена

Прием пищи	Наименование	Масса порции(вс блюда,напитка),г	Цена,руб.	Калорийность порции(блюда,напитка),ккал	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
					белки	жиры	углев	
Завтрак	Гуляш из цыплят-бройлеров	100		203,00	12,55	15,48	4,10	437
	Каша гречневая рассыпчатая	150		188,00	5,62	7,26	25,36	508
	Хлеб пшеничный порция	40		94,00	3,04	0,32	19,68	1011
	Чай с сахаром	210		40,00	0,20	0,05	10,02	685
Итого за 2 смену		500	96,28	525	21,41	23,11	59,16	

Меню для детей из малообеспеченных семей

Прием пищи	Наименование	Масса порции(вс блюда,напитка),г	Цена,руб.	Калорийность порции(блюда,напитка),ккал	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
					белки	жиры	углев	
Завтрак	Гуляш из цыплят-бройлеров	100		203,00	12,55	15,48	4,10	437
	Каша гречневая рассыпчатая	150		188,00	5,62	7,26	25,36	508
	Хлеб пшеничный порция	40		94,00	3,04	0,32	19,68	1011
	Чай с сахаром	210		40,00	0,20	0,05	10,02	685
Итого		500	94,94	525	21,41	23,11	59,16	

Меню для детей из семей граждан, призванных в ходе частичной мобилизации

Прием пищи	Наименование	Масса порции(вс блюда,напитка),г	Цена,руб.	Калорийность порции(блюда,напитка),ккал	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
					белки	жиры	углев	
Завтрак	Гуляш из цыплят-бройлеров	100		203,00	12,55	15,48	4,10	437
	Каша гречневая рассыпчатая	180		225,00	6,74	8,71	30,43	508
	Гарнир из консервированного порошка	30		12,00	0,93	0,06	1,95	576
	Хлеб пшеничный порция	40		94,00	3,04	0,32	19,68	1011
	Чай с сахаром и лимоном	220		54,00	0,26	0,06	13,22	686
Итого		570	115,00	588,00	23,52	24,63	69,38	

Меню для Детей платное
на период январь-март
Среда

1 неделя

Прием пищи	Наименование	Масса порции(вес блюда,напитка),г	Цена,руб.	Калорийность порции(блюда,напитка),ккал	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
					белки	жиры	углев	
Завтрак	Гуляш из цыплят-бройлеров	100		203,00	12,55	15,48	4,10	437
	Каша гречневая рассыпчатая	180		225,00	6,74	8,71	30,43	508
	Гарнир из консервированного горошка	30		12,00	0,93	0,06	1,95	576
	Хлеб пшеничный порция	50		117,00	3,8	0,4	24,6	1011
	чай с сахаром	210		40,00	0,20	0,05	10,02	685
ИТОГО		570	110,00	597	24,22	24,70	71,10	

Прием пищи	Наименование	Масса порции(вес блюда,напитка),г	Цена,руб.	Калорийность порции(блюда,напитка),ккал	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
					белки	жиры	углев	
Обед	Рассольник Ленинградский	200		128,00	5,39	5,29	15,98	132
	Гуляш из цыплят-бройлеров	100		203,00	12,55	15,48	4,10	437
	Каша гречневая рассыпчатая	180		225,00	6,74	8,71	30,43	508
	Гарнир из консервированного горошка	30		12,00	0,93	0,06	1,95	576
	Хлеб пшеничный порция	50		117,00	3,8	0,4	24,6	1011
	чай с сахаром	210		40,00	0,20	0,05	10,02	685
ИТОГО		770	135,00	725	29,61	29,99	87,08	

Период январь-март

Четверг 1 неделя

Меню для обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте 7-11лет

1 смена

Прием пищи	Наименование	Масса порции(вес блюда,напитка),г	Цена,руб.	Калорийность порции(блюда,напитка),ккал	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
					Белки	жиры	углев	
Завтрак	Макароны с тертым сыром и маслом	200		328,00	11,01	14,91	34,39	333
	Хлеб пшеничный порция	40		94,00	3,04	0,32	19,68	1011
	Яблоки свежие	100		44,00	0,40	0,40	9,80	627
Чай с сахаром витаминизированный		210		39,00	0,00	0,00	10,00	685
Итого за 1 смену		550	96,28	505	14,45	15,63	73,87	

2 смена

Прием пищи	Наименование	Масса порции(вес блюда,напитка),г	Цена,руб.	Калорийность порции(блюда,напитка),ккал	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
					Белки	жиры	углев	
Обед	Макароны с тертым сыром и маслом	200		328,00	11,01	14,91	34,39	333
	Хлеб пшеничный порция	40		94,00	3,04	0,32	19,68	1011
	Яблоки свежие	100		44,00	0,40	0,40	9,80	627
Чай с сахаром витаминизированный		210		39,00	0,00	0,00	10,00	685
Итого за 2 смену		550	96,28	505	14,45	15,63	73,87	

Меню для детей из малообеспеченных семей

Прием пищи	Наименование	Масса порции(вес блюда,напитка),г	Цена,руб.	Калорийность порции(блюда,напитка),ккал	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
					Белки	жиры	углев	
Завтрак	Макароны с тертым сыром и маслом	200		328,00	11,01	14,91	34,39	333
	Хлеб пшеничный порция	40		94,00	3,04	0,32	19,68	1011
	Яблоки свежие	100		44,00	0,40	0,40	9,80	627
Чай с сахаром витаминизированный		210		39,00	0,00	0,00	10,00	685
Итого		550	94,94	505	14,45	15,63	73,87	

Меню для детей из семей граждан,призванных в ходе частичной мобилизации

Прием пищи	Наименование	Масса порции(вес блюда,напитка),г	Цена,руб.	Калорийность порции(блюда,напитка),ккал	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
					Белки	жиры	углев	
	Тефтели (2в) мясные с рисом (Ескили)	70		152,00	8,01	9,44	7,77	462
	Соус томатный	50		44,00	1,3	2,4	4,2	587
	Макаронные изделия отварные	180		240,00	6,37	7,4	34,45	516
	Хлеб пшеничный порция	50		117,00	3,8	0,4	24,6	1011
	Чай с сахаром витаминизированный	210		39,00	0,00	0,00	10,00	685
Итого		560	115,00	592,00	19,48	19,64	81,02	

Меню для детей платное
 на период январь-март
 Четверг **1 неделя**

Прием пищи	Наименование	Масса порции(вес блюда,напитка),г	Цена,руб.	Калорийность порции(блюда,напитка)ккал	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
					белки	жиры	углев	
Завтрак	Тефтели (2в) мясные с рисом (Ежики)	70		152,00	8,01	9,44	7,77	462
	Соус томатный	50		44,00	1,3	2,4	4,2	587
	Макаронные изделия отварные	180		240,00	6,37	7,4	34,45	516
	Хлеб пшеничный порция	50		117,00	3,8	0,4	24,6	1011
	Чай с сахаром	210		40,00	0,20	0,05	10,02	685
ИТОГО		560	110,00	593	19,68	19,69	81,04	

Прием пищи	Наименование	Масса порции(вес блюда,напитка),г	Цена,руб.	Калорийность порции(блюда,напитка)ккал	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
					белки	жиры	углев	
Обед	Суп из овощей	200		107,00	5,2	5,15	9,81	135
	Тефтели (2в) мясные с рисом (Ежики)	70		152,00	8,01	9,44	7,77	462
	Соус томатный	50		44,00	1,3	2,4	4,2	587
	Макаронные изделия отварные	180		240,00	6,37	7,4	34,45	516
	Хлеб пшеничный порция	50		117,00	3,8	0,4	24,6	1011
	Чай с сахаром	210		40,00	0,20	0,05	10,02	685
ИТОГО		760	135,00	700	24,88	24,84	90,85	

Период январь-март

Пятница

1 неделя

Меню для обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте 7-11лет

1 смена

Примем пищи	Наименование	Масса порции(вес блюда,напитка),г	Цена,руб.	Калорийность порции(блюда,напитка),ккал	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
					белки	жиры	углев	
Завтрак	Каша пшениная вязкая с маслом	240		354,00	10,00	10,00	55,00	311
	Бутерброд с повидлом	55		180,00	2,42	4,38	32,00	3
	Чай с сахаром	210		40,00	0,20	0,05	10,02	685
Итого за 1 смену		500	96,28	574,00	12,62	14,43	97,02	

2 смена

Примем пищи	Наименование	Масса порции(вес блюда,напитка),г	Цена,руб.	Калорийность порции(блюда,напитка),ккал	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
					белки	жиры	углев	
Обед	Котлеты рубленые из цыплят	70		141,00	10,46	7,72	5,4	499
	Соус томатный	40		31,00	0,46	2,06	2,63	587
	Пюре картофельное	150		152,00	3,11	7,12	15,77	520
Итого за 2 смену	Хлеб пшеничный порция	50		117,00	3,8	0,4	24,6	1011
	Чай с сахаром	210		40,00	0,20	0,05	10,02	685
Итого за 2 смену		510	96,28	481	18,03	17,35	58,42	

Меню для детей из малообеспеченных семей

Примем пищи	Наименование	Масса порции(вес блюда,напитка),г	Цена,руб.	Калорийность порции(блюда,напитка),ккал	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
					белки	жиры	углев	
Завтрак	Каша пшениная вязкая с маслом	240		354,00	10,00	10,00	55,00	311
	Бутерброд с повидлом	55		180,00	2,42	4,38	32,00	3
	Чай с сахаром	210		40,00	0,20	0,05	10,02	685
Итого		500	94,94	574,00	12,62	14,43	97,02	

Меню для детей из семей граждан,призванных в ходе частичной мобилизации

Примем пищи	Наименование	Масса порции(вес блюда,напитка),г	Цена,руб.	Калорийность порции(блюда,напитка),ккал	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
					белки	жиры	углев	
Итого	Салат из соленых огурцов с репчатым луком	60		37,00	0,52	3,07	1,57	17
	Котлеты рубленые из цыплят	70		141,00	10,46	7,72	5,4	499
	Соус томатный	40		31,00	0,46	2,06	2,63	587
	Пюре картофельное	180		182,00	3,73	8,54	18,92	520
	Хлеб пшеничный порция	40		94,00	3,04	0,32	19,68	1011
	Чай с сахаром и лимонном	220		54,00	0,26	0,06	13,22	686
Итого		610	115,00	539,00	18,47	21,77	61,42	

Меню для детей платное
на период январь-март
Платница

1 неделя

Прием пищи	Наименование	Масса порции(вес блюда,напитка),г	Цена,руб.	Калорийность порции(блюда,напитка),ккал	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
					белки	жиры	углев	
Завтрак	Салат из соленых огурцов с репчатым луком	60		37,00	0,52	3,07	1,57	17
	Котлеты рубленые из цыплят	70		141,00	10,46	7,72	5,4	499
	Соус томатный	40		31,00	0,46	2,06	2,63	587
	Пюре картофельное	180		182,00	3,73	8,54	18,92	520
	Хлеб пшеничный порция	40		94,00	3,04	0,32	19,68	1011
	Чай с сахаром	210		40,00	0,20	0,05	10,02	685
ИТОГО		600	110,00	525,00	18,41	21,76	58,22	

Прием пищи	Наименование	Масса порции(вес блюда,напитка),г	Цена,руб.	Калорийность порции(блюда,напитка),ккал	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
					белки	жиры	углев	
Обед	Суп с рисом на курином бульоне	200		76,00	2,11	2,28	9,25	127
	Котлеты рубленые из цыплят	70		141,00	10,46	7,72	5,4	499
	Соус томатный	40		31,00	0,46	2,06	2,63	587
	Пюре картофельное	180		182,00	3,73	8,54	18,92	520
	Хлеб пшеничный порция	60		141,00	4,56	0,48	29,52	1011
	Чай с сахаром	210		40,00	0,20	0,05	10,02	685
ИТОГО		820	135,00	611	21,52	21,13	75,74	

Период январь-март

Понедельник

2 неделя

Меню для обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте 7-11лет

1 смена

Прием пищи	Наименование	Масса порции(вес блюда,напитка),г	Цена,руб.	Калорийность порции(блюда,напитка),ккал	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
					Белки	жиры	Углев	
Завтрак	Каша геркулесовая жидкая с маслом	210		328,00	11,01	14,91	34,39	333
	Яйцо отварное	40		63,00	5,08	4,6	0,28	337
	Бутерброд с маслом	50		169,00	3,09	8,57	19,76	1
	Чай с сахаром витаминизированный	210		39,00	0,20	0,05	9,74	685
Итого за 1 смену		510	96,28	599,00	19,38	28,13	64,17	

2 смена

Прием пищи	Наименование	Масса порции(вес блюда,напитка),г	Цена,руб.	Калорийность порции(блюда,напитка),ккал	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
					Белки	жиры	Углев	
Обед	Тефтели (2в) мясные с рисом (Ежики)	70		152,00	8,01	9,44	7,77	462
	Соус томатный	40		31,00	0,46	2,06	2,63	587
	Макаронные изделия отварные	150		200,00	5,31	6,2	28,71	516
	Хлеб пшеничный порция	40		94,00	3,04	0,32	19,68	1011
	Чай с сахаром витаминизированный	210		39,00	0,00	0,00	10,00	685
Итого за 2 смену		510	96,28	516	16,82	18,02	68,79	

Меню для детей из малообеспеченных семей

Прием пищи	Наименование	Масса порции(вес блюда,напитка),г	Цена,руб.	Калорийность порции(блюда,напитка),ккал	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
					Белки	жиры	Углев	
Завтрак	Каша геркулесовая жидкая с маслом	210		328,00	11,01	14,91	34,39	333
	Яйцо отварное	40		63,00	5,08	4,6	0,28	337
	Бутерброд с маслом	50		169,00	3,09	8,57	19,76	1
	Чай с сахаром витаминизированный	210		39,00	0,20	0,05	9,74	685
Итого		510	94,94	599,00	19,38	28,13	64,17	

Меню для детей из семей граждан, призванных в ходе частичной мобилизации

Прием пищи	Наименование	Масса порции(вес блюда,напитка),г	Цена,руб.	Калорийность порции(блюда,напитка),ккал	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
					Белки	жиры	Углев	
	Тефтели (2в) мясные с рисом (Ежики)	70		152,00	8,01	9,44	7,77	462
	Соус томатный	50		44,00	1,3	2,4	4,2	587
	Икра кабачковая	60		42,00	0,67	3,21	3,21	78
	Макаронные изделия отварные	180		240,00	6,37	7,4	34,45	516
	Хлеб пшеничный порция	50		117,00	3,8	0,4	24,6	1011
	Чай с сахаром и лимоном	220		54,00	0,26	0,06	13,22	686
Итого		630	115,00	649,00	20,41	22,91	87,45	

Меню для детей платное
на период январь-март
Понедельник

1 неделя

Прием пищи	Наименование	Масса порции(вес блюда,напитка),г	Цена,руб.	Калорийность порции(блюда,напитка),ккал	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры	
					белки	жиры	углев		
Завтрак	Тфтели (2в) мясные с рисом (Ежики)	70		152,00	8,01		9,44	7,77	462
	Соус томатный	50		44,00	1,3		2,4	4,2	587
	Икра кабачковая	60		42,00	0,67		3,21	3,21	78
	Макаронные изделия отварные	180		240,00	6,37		7,4	34,45	516
	Хлеб пшеничный порция	50			117,00	3,8		0,4	24,6
	Чай с сахаром	210		40,00	0,20		0,05	10,02	685
Итого		620	110,00	635,00	20,35		22,90	84,25	

Прием пищи	Наименование	Масса порции(вес блюда,напитка),г	Цена,руб.	Калорийность порции(блюда,напитка),ккал	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры	
					белки	жиры	углев		
Обед	Рассольник ленинградский	200		128,00	5,39		5,29	15,98	132
	Тфтели (2в) мясные с рисом (Ежики)	70		152,00	8,01		9,44	7,77	462
	Соус томатный	50		44,00	1,3		2,4	4,2	587
	Макаронные изделия отварные	180		240,00	6,37		7,4	34,45	516
	Хлеб пшеничный порция	50			117,00	3,8		0,4	24,6
	Чай с сахаром	210		40,00	0,20		0,05	10,02	685
Итого		760	135,00	721,00	25,07		24,98	97,02	

Период январь-март

Вторник

2 неделя

Меню для обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте 7-11лет

1 смена

Прием пищи	Наименование	Масса порции(вес блюда, напиток), г	Цена, руб.	Калорийность порции(блюда, напиток), ккал	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
					белки	жиры	углев	
Завтрак	Запеканка из творога и молоко стущеное	150		349,00	19,29	16,40	29,33	366,1025
	Хлеб пшеничный порция	50		117,00	3,8	0,4	24,6	1011
	Яблоки свежие	100		44,00	0,40	0,40	9,80	627
	Чай с сахаром	210		40,00	0,20	0,05	10,02	685
Итого за 1 смену		510	96,28	550	23,69	17,25	73,75	

2 смена

Прием пищи	Наименование	Масса порции(вес блюда, напиток), г	Цена, руб.	Калорийность порции(блюда, напиток), ккал	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
					белки	жиры	углев	
Обед	Запеканка из творога и молоко стущеное	150		349,00	19,29	16,40	29,33	366,1025
	Хлеб пшеничный порция	50		117,00	3,8	0,4	24,6	1011
	Яблоки свежие	100		44,00	0,40	0,40	9,80	627
	Чай с сахаром	210		40,00	0,20	0,05	10,02	685
Итого за 2 смену		510	96,28	550	23,69	17,25	73,75	

Меню для детей из малообеспеченных семей

Прием пищи	Наименование	Масса порции(вес блюда, напиток), г	Цена, руб.	Калорийность порции(блюда, напиток), ккал	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
					белки	жиры	углев	
Обед	Запеканка из творога и молоко стущеное	150		349,00	19,29	16,40	29,33	366,1025
	Хлеб пшеничный порция	50		117,00	3,8	0,4	24,6	1011
	Яблоки свежие	100		44,00	0,40	0,40	9,80	627
	Чай с сахаром	210		40,00	0,20	0,05	10,02	685
Итого		510	94,94	550	23,69	17,25	73,75	

Меню для детей из семей граждан, призванных в ходе частичной мобилизации

Прием пищи	Наименование	Масса порции(вес блюда, напиток), г	Цена, руб.	Калорийность порции(блюда, напиток), ккал	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
					белки	жиры	углев	
Прием пищи	Запеканка из творога и молоко стущеное	180		419,00	23,15	19,68	35,20	366,1025
	Хлеб пшеничный порция	50		117,00	3,8	0,4	24,6	1011
	Яблоки свежие	100		44,00	0,40	0,40	9,80	627
	Чай с сахаром витаминизированный	210		39,00	0,00	0,00	10,00	685
Итого		540	115,00	619,00	27,35	20,48	79,60	

Меню для детей платное
на период январь-март
Вторник

2 неделя

Прием пищи	Наименование	Масса порции(вес блюда,напитка),г	Цена,руб.	Калорийность порции(блюда,напитка),ккал	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
					белки	жиры	углев	
Завтрак	Запеканка из творога и молоко стученное	180		419,00	23,15	19,68	35,20	366,1025
	Хлеб пшеничный порция	50		117,00	3,8	0,4	24,6	1011
	Яблоко свежие	100		44,00	0,40	0,40	9,80	627
	Чай с сахаром	210		40,00	0,20	0,05	10,02	685
Итого		540	110,00	620	27,55	20,53	79,62	

Прием пищи	Наименование	Масса порции(вес блюда,напитка),г	Цена,руб.	Калорийность порции(блюда,напитка),ккал	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
					белки	жиры	углев	
Обед	Суп из овощей	200		107,00	5,2	5,15	9,81	135
	Плов со свинойной	200		505,00	14,65	29,08	36,63	443
	Гарнир из консервированного горошка	30		12,00	0,93	0,06	1,95	576
	Хлеб пшеничный порция	60		141,00	4,56	0,48	29,52	1011
	Чай с сахаром	210		40,00	0,20	0,05	10,02	685
Итого		700	135,00	805	25,54	34,82	87,93	

Период январь-март

Среда 2 неделя

Меню для обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте 7-11лет

1 смена

Прием пищи	Наименование	Масса порции(вес блюда,напитка),г	Цена,руб.	Калорийность порции(блюда,напитка),ккал	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
					белки	жиры	углев	
Завтрак	Цыпленок тушеный в соусе с овощами	170		269,00	13,17	17,35	16,13	488
	Салат из соленых огурцов с репчатым луком	60		37,00	0,52	3,07	1,57	17
	Хлеб пшеничный порция	60		141,00	4,56	0,48	29,52	1011
	Чай с сахаром и лимоном	220		54,00	0,26	0,06	13,22	686
Итого за 1 смену		510	96,28	501	18,51	20,96	60,44	

2 смена

Прием пищи	Наименование	Масса порции(вес блюда,напитка),г	Цена,руб.	Калорийность порции(блюда,напитка),ккал	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
					белки	жиры	углев	
Обед	Цыпленок тушеный в соусе с овощами	170		269,00	13,17	17,35	16,13	488
	Салат из соленых огурцов с репчатым луком	60		37,00	0,52	3,07	1,57	17
	Хлеб пшеничный порция	60		141,00	4,56	0,48	29,52	1011
	Чай с сахаром и лимоном	220		54,00	0,26	0,06	13,22	686
Итого за 2 смену		510	96,28	501	18,51	20,96	60,44	

Меню для детей из малообеспеченных семей

Прием пищи	Наименование	Масса порции(вес блюда,напитка),г	Цена,руб.	Калорийность порции(блюда,напитка),ккал	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
					белки	жиры	углев	
Обед	Цыпленок тушеный в соусе с овощами	170		269,00	13,17	17,35	16,13	488
	Салат из соленых огурцов с репчатым луком	60		37,00	0,52	3,07	1,57	17
	Хлеб пшеничный порция	60		141,00	4,56	0,48	29,52	1011
	Чай с сахаром и лимоном	220		54,00	0,26	0,06	13,22	686
Итого		510	94,94	501	18,51	20,96	60,44	

Меню для детей из семей граждан, призванных в ходе частичной мобилизации

Прием пищи	Наименование	Масса порции(вес блюда,напитка),г	Цена,руб.	Калорийность порции(блюда,напитка),ккал	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
					белки	жиры	углев	
	Цыпленок тушеный в соусе с овощами	200		316,00	15,49	20,41	18,97	316
	Салат из соленых огурцов с репчатым луком	60		37,00	0,52	3,07	1,57	17
	Хлеб пшеничный порция	60		141,00	4,56	0,48	29,52	1011
	Чай с сахаром и лимоном	220		54,00	0,26	0,06	13,22	686
Итого		540	115,00	548,00	20,83	24,02	63,28	

Меню для детей платное
 на период январь-март
 Среда 2 неделя

Прием пищи	Наименование	Масса порции(вес блюда,напитка),г	Цена,руб.	Калорийность порции(блюда,напитка),ккал	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
					белки	жиры	углев	
	Цыпленок тушеный в соусе с овощами	200		316,00	15,49	20,41	18,97	316
	Салат из соленых огурцов с репчатым луком	60		37,00	0,52	3,07	1,57	17
	Хлеб пшеничный порция	60		141,00	4,56	0,48	29,52	1011
	Чай с сахаром	210		40,00	0,20	0,05	10,02	685
ИТОГО		530	110,00	534,00	20,77	24,01	60,08	

Прием пищи	Наименование	Масса порции(вес блюда,напитка),г	Цена,руб.	Калорийность порции(блюда,напитка),ккал	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
					белки	жиры	углев	
Обед	Суп с макаронами	200		125,00	5,86	4,36	16,2	143
	Цыпленок тушеный в соусе с овощами	200		316,00	15,49	20,41	18,97	316
	Салат из соленых огурцов с репчатым луком	60		37,00	0,52	3,07	1,57	17
	Хлеб пшеничный порция	60		141,00	4,56	0,48	29,52	1011
	Чай с сахаром	210		40,00	0,20	0,05	10,02	685
ИТОГО		730	135,00	659	26,63	28,37	76,28	

Период январь-март

Четверг

2 неделя

Меню для обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте 7-11лет

1 смена

Прием пищи	Наименование	Масса порции(вес блюда,напитка),г.	Цена,руб.	Калорийность порции(блюда,напитка),ккал	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
					белки	жиры	углевод	
Завтрак	Каша Дружба жидкая с маслом	205		216,00	5,63	7,96	30,18	311
	Бутерброд с повидлом	55		180,00	2,42	4,38	32,00	3
	Чай с сахаром и лимоном	220		54,00	0,26	0,06	13,22	686
	Апельсины свежие	100		39,00	0,90	0,20	8,10	627
Итого за 1 смену		580	96,28	489	9,21	12,60	83,50	

2 смена

Прием пищи	Наименование	Масса порции(вес блюда,напитка),г.	Цена,руб.	Калорийность порции(блюда,напитка),ккал	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
					белки	жиры	углевод	
Обед	Котлеты рубленые из цыплят	70		141,00	10,46	7,72	5,4	499
	Соус томатный	40		31,00	0,46	2,06	2,63	587
	Макаронные изделия отварные	150		200,00	5,31	6,2	28,71	516
	Хлеб пшеничный порция	40		94,00	3,04	0,32	19,68	1011
	Чай с сахаром	210		40,00	0,20	0,05	10,02	685
Итого за 2 смену		510	96,28	506	19,47	16,35	66,44	

Меню для детей из малообеспеченных семей

Прием пищи	Наименование	Масса порции(вес блюда,напитка),г.	Цена,руб.	Калорийность порции(блюда,напитка),ккал	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
					белки	жиры	углевод	
Завтрак	Каша Дружба жидкая с маслом	205		216,00	5,63	7,96	30,18	311
	Бутерброд с повидлом	55		180,00	2,42	4,38	32,00	3
	Чай с сахаром и лимоном	220		54,00	0,26	0,06	13,22	686
	Апельсины свежие	100		39,00	0,90	0,20	8,10	627
Итого		580	94,94	489	9,21	12,60	83,50	

Меню для детей из семей граждан, призванных в ходе частичной мобилизации

Прием пищи	Наименование	Масса порции(вес блюда,напитка),г.	Цена,руб.	Калорийность порции(блюда,напитка),ккал	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
					белки	жиры	углевод	
Итого	Котлеты рубленые из цыплят	70		141,00	10,46	7,72	5,4	499
	Соус томатный	50		44,00	1,3	2,4	4,2	587
	Макаронные изделия отварные	180		240,00	6,37	7,4	34,45	516
	Хлеб пшеничный порция	50		117,00	3,8	0,4	24,6	1011
	Чай с сахаром витаминизированный	210		39,00	0,00	0,00	10,00	685
Итого		560	115,00	581,00	21,93	17,92	78,65	

Меню для детей платное
 на период январь-март
 Четверг **2 неделя**

Прием пищи	Наименование	Масса порции(вес блюда,напитка),г	Цена,руб.	Калорийность порции(блюда,напитка),ккал	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
					белки	жиры	углев	
	Котлеты рубленые из цыплят	70		141,00	10,46	7,72	5,4	499
	Соус томатный	50		44,00	1,3	2,4	4,2	587
	Макаронные изделия отварные	180		240,00	6,37	7,4	34,45	516
	Хлеб пшеничный порция	50		117,00	3,8	0,4	24,6	1011
	Чай с сахаром	210		40,00	0,20	0,05	10,02	685
Итого		560	110,00	582,00	22,13	17,97	78,67	

Прием пищи	Наименование	Масса порции(вес блюда,напитка),г	Цена,руб.	Калорийность порции(блюда,напитка),ккал	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
					белки	жиры	углев	
Обед	Борщ из свежей капусты	200		67,00	2,41	3,05	5,62	110
	Котлеты рубленые из цыплят	70		141,00	10,46	7,72	5,4	499
	Соус томатный	50		44,00	1,3	2,4	4,2	587
	Макаронные изделия отварные	180		240,00	6,37	7,4	34,45	516
	Хлеб пшеничный порция	50		117,00	3,8	0,4	24,6	1011
	Чай с сахаром	210		40,00	0,20	0,05	10,02	685
Итого		760	135,00	649	24,54	21,02	84,29	

Период январь-март

Пятница

2 неделя

Меню для обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте 7-11 лет

1 смена

Применение	Наименование	Масса порции(вес блюда,напитка),г	Цена,руб.	Калорийность порции(блюда,напитка),ккал	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
					белки	жиры	углевод	
Завтрак	Салат из свежей капусты с р/м	60		72,00	0,94	5,05	5,66	311
	Котлета рыбная	70		88,00	9,62	2,63	6,52	388
	Каша гречневая рассыпчатая	150		188,00	5,62	7,26	25,36	508
	Соус томатный	40		31,00	0,46	2,06	2,63	587
Итого за 1 смену	Хлеб пшеничный порция	40		94,00	3,04	0,32	19,68	1011
	Чай с сахаром	210		40,00	0,20	0,05	10,02	685
Итого за 1 смену		570	96,28	513	19,88	17,37	69,87	

2 смена

Применение	Наименование	Масса порции(вес блюда,напитка),г	Цена,руб.	Калорийность порции(блюда,напитка),ккал	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
					белки	жиры	углевод	
Обед	Салат из свежей капусты с р/м	60		72,00	0,94	5,05	5,66	311
	Котлета рыбная	70		88,00	9,62	2,63	6,52	388
	Каша гречневая рассыпчатая	150		188,00	5,62	7,26	25,36	508
Итого за 2 смену	Соус томатный	40		31,00	0,46	2,06	2,63	587
	Хлеб пшеничный порция	40		94,00	3,04	0,32	19,68	1011
	Чай с сахаром	210		40,00	0,20	0,05	10,02	685
Итого за 2 смену		570	96,28	513	19,88	17,37	69,87	

Меню для детей из малообеспеченных семей

Применение	Наименование	Масса порции(вес блюда,напитка),г	Цена,руб.	Калорийность порции(блюда,напитка),ккал	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
					белки	жиры	углевод	
Завтрак	Салат из свежей капусты с р/м	60		72,00	0,94	5,05	5,66	311
	Котлета рыбная	70		88,00	9,62	2,63	6,52	388
	Каша гречневая рассыпчатая	150		188,00	5,62	7,26	25,36	508
Итого	Соус томатный	40		31,00	0,46	2,06	2,63	587
	Хлеб пшеничный порция	40		94,00	3,04	0,32	19,68	1011
	Чай с сахаром	210		40,00	0,20	0,05	10,02	685
Итого		570	94,94	513	19,88	17,37	69,87	

Меню для детей из семей граждан, проживающих в ходе частичной мобилизации

Применение	Наименование	Масса порции(вес блюда,напитка),г	Цена,руб.	Калорийность порции(блюда,напитка),ккал	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
					белки	жиры	углевод	
Завтрак	Салат из свежей капусты с р/м	60		72,00	0,94	5,05	5,66	311
	Тфтели (2в) мясные	70		152,00	8,01	9,44	7,77	462
	Соус томатный	50		44,00	1,3	2,4	4,2	587
	Пюре картофельное	180		182,00	3,73	8,54	18,92	520
Итого	Хлеб пшеничный порция	50		117,00	3,8	0,4	24,6	1011
	Чай с сахаром и лимонком	220		54,00	0,26	0,06	13,22	686
Итого		630	115,00	621,00	18,04	25,89	74,37	

Меню для детей платное
 на период январь-март
 Пятница **2 недели**

Прием пищи	Наименование	Масса порции(вес блюда,напитка),г	Цена,руб.	Калорийность порции(блюда,напитка),ккал	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
					белки	жиры	углев	
	Салат из свежей капусты с р/м	60		72,00	0,94	5,05	5,66	311
	Тефтели (2в) мясные	70		152,00	8,01	9,44	7,77	462
	Соус томатный	50		44,00	1,3	2,4	4,2	587
	Пюре картофельное	180		182,00	3,73	8,54	18,92	520
	Хлеб пшеничный порция	50		117,00	3,8	0,4	24,6	1011
	Чай с сахаром	210		40,00	0,20	0,05	10,02	685
Итого		620	110,00	607,00	17,98	25,88	71,17	

Прием пищи	Наименование	Масса порции(вес блюда,напитка),г	Цена,руб.	Калорийность порции(блюда,напитка),ккал	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
					белки	жиры	углев	
Обед	Сул с рисом на курином бульоне	200		76,00	2,11	2,28	9,25	127
	Тефтели (2в) мясные	70		152,00	8,01	9,44	7,77	462
	Соус томатный	50		44,00	1,3	2,4	4,2	587
	Пюре картофельное	180		182,00	3,73	8,54	18,92	520
	Хлеб пшеничный порция	50		117,00	3,8	0,4	24,6	1011
	Чай с сахаром	210		40,00	0,20	0,05	10,02	685
Итого		760	135,00	611	19,15	23,11	74,76	