

СОГЛАСОВАНО
 Директор МАОУ «ООШ № 29»
 Л.В. Рябухина

« 09 » января 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ
 Начальник МБУ «КДП»

А.Ю. Пьянков
 января 2024 г.

Примерное двухнедельное меню
 для обучающихся с 7-11 лет
 на период с 09.01.2024 по 31.05.2024

№ рецепт.	Первая неделя (с 7-11 лет)	Выход, г	Стоимость, руб.	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
Понедельник							
63	Фрикадельки из птицы (индейка)	105,00	70,41	14,35	15,28	7,02	223,00
516	Макароны отварные (с маслом)	150,00	8,83	5,10	9,15	34,20	244,50
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60,00	4,28	4,32	0,58	25,92	130,00
694	Какао с молоком	200,00	18,06	4,70	5,00	31,80	187,00
	Сумма:	515,00	101,58	28,47	30,01	98,94	784,50
Вторник							
347	Омлет натуральный	63,00	22,52	7,47	11,08	1,51	136,14
302	Каша пшеничная молочная	150,00	8,06	3,15	6,30	19,65	151,50
инстр	Кисель «Витошка»	200,00	18,20	0,00	0,00	30,60	118,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60,00	4,28	4,32	0,58	25,92	130,00
тк	Фрукты (банан)	200,00	29,75	3,99	1,33	55,86	192,00
	Сумма калорий:	673,00	82,81	18,93	19,29	133,54	727,64
Среда							
19	Овощи свежие (подгарнировка)	50,00	8,50	0,40	0,10	1,40	7,50
45/03	Котлета «Дружба»	90,00	38,36	15,35	24,85	6,51	311,40
520	Картофельное пюре (с маслом)	150,00	17,28	3,15	6,75	21,90	163,50
инстр	Круассан с фруктовой начинкой	60,00	24,69	3,90	9,40	35,40	264,00
705	Напиток из шиповника	200,00	6,77	0,40	0,00	23,60	94,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60,00	4,28	4,32	0,58	25,92	130,00
	Сумма:	610,00	99,88	27,52	41,68	114,73	970,40
Четверг							
492	Плов из мяса цыпленка	225,00	74,14	18,23	17,78	40,73	402,75
700	Напиток из ягод замороженных	200,00	7,03	0,04	0,00	23,60	94,00
тк	Фрукты (яблоко)	150,00	15,57	0,60	0,60	14,70	70,50
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60,00	4,28	4,32	0,58	25,92	130,00
	Сумма:	635,00	101,02	23,19	18,96	104,95	697,25
Пятница							
37	Салат из сырых овощей	100,00	16,68	3,40	5,60	3,50	79,00
680	Запеканка картофельная	205,00	66,78	20,00	19,60	33,00	396,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60,00	4,28	4,32	0,58	25,92	130,00
686	Чай с лимоном	200,00	4,58	0,30	0,00	15,20	60,00
	Сумма:	565,00	92,32	28,02	25,78	77,62	665,00
	Итого	2998,00	477,61	126,13	135,72	529,78	3844,79

№ рецепт.	Вторая неделя (с 7-11 лет)	Выход, г	Стоимость, руб.	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
Понедельник							
333	Макароны отварные (с сыром)	150,00	26,82	5,25	6,15	35,25	220,50
451	Шницель мясной	90,00	50,96	14,31	12,96	14,40	234,90
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60,00	4,28	4,32	0,58	25,92	130,00
тк	Фрукты (апельсин)	150,00	18,03	1,41	0,18	17,63	70,50
инст	Напиток витамин «Витошка»	200,00	15,17	0,00	0,00	19,00	75,00
Сумма:		650,00	115,26	25,29	19,87	112,20	730,90
Вторник							
7/2003	Салат «Здоровье»	100,00	11,47	1,24	9,99	9,17	132,00
437	Гуляш из индейки 50/50	100,00	53,73	16,55	12,10	2,65	185,00
297	Греча рассыпчатая	150,00	10,66	8,70	7,80	42,60	279,00
700	Напиток из ягод замороженных	200,00	7,03	0,04	0,00	23,60	94,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60,00	4,28	4,32	0,58	25,92	130,00
Сумма:		610,00	87,17	30,85	30,47	103,94	820,00
Среда							
374	Рыба (горбуша) тушеная с овощами	100,00	28,93	11,52	7,76	5,35	137,00
520	Картофельное пюре (с маслом)	150,00	17,28	3,15	6,75	21,90	163,50
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60,00	4,28	4,32	0,58	25,92	130,00
инстр	Круассан с фруктовой начинкой	60,00	24,69	3,90	9,40	35,40	264,00
692	Кофейный напиток	200,00	9,08	2,50	3,60	28,70	152,00
Сумма:		570,00	84,26	25,39	28,09	117,27	846,50
Четверг							
365	Суфле творожное с соусом 100/30	130,00	61,74	14,00	10,20	14,00	207,00
302	Каша рисовая молочная	150,00	15,29	2,25	6,00	23,70	163,50
тк	Хлеб ржан./пшен.	60,00	4,28	4,32	0,58	25,92	130,00
639	Компот из сухофруктов	200,00	3,91	0,60	0,00	31,40	124,00
Сумма:		540,00	85,22	21,17	16,78	95,02	624,50
Пятница							
51/2003	«Колобки»	90,00	37,39	6,72	6,40	6,03	108,62
518	Картофель отварной (с маслом)	150,00	16,92	3,00	7,65	23,65	180,80
686	Чай с лимоном 200/7	200,00	3,97	0,30	0,00	15,20	60,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	60,00	4,28	4,32	0,58	25,92	130,00
тк	Фрукты (яблоко)	150,00	15,57	0,60	0,60	14,70	70,50
Сумма:		650,00	78,13	14,94	15,23	85,50	549,92
Итого		3020,00	450,04	117,64	110,44	513,93	3571,82