

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «ООШ № 29»

Л.В. Рябухина

« 09 » января 2024 г.



Начальник МБУ «КДП»

А.Ю. Пьянков

« 09 » января 2024 г.

Примерное двухнедельное меню
для обучающихся с 12 лет и старше
на период с 09.01.2024 по 31.05.2024

№ рецепт.	Первая неделя (с 12 лет и старше)	Выход, г	Стоимость, руб.	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
Понедельник							
139	Суп картофельный с бобовыми	250,00	21,64	7,50	6,00	22,10	175,00
19	Помидоры свежие (подгарнировка)	50,00	8,50	0,40	0,10	1,40	7,50
63	Фрикадельки из птицы (индейка)	105,00	70,41	14,35	15,28	7,02	223,00
516	Макароньы отварные (с маслом)	180,00	8,83	6,12	10,98	41,04	293,40
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:	845,00	131,72	37,39	37,94	129,28	1015,90
Вторник							
347	Омлет натуральный	105,00	37,39	12,40	18,40	2,50	226,00
302	Каша пшеничная молочная	200,00	8,06	4,20	8,40	26,20	202,00
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	255,36
	Сумма:	765,00	97,68	24,91	28,71	141,08	931,36
Среда							
110	Борщ со сметаной с мясом	250,00	25,79	5,38	7,26	13,46	140,40
45/03	Котлета «Дружба»	90,00	38,36	15,35	24,85	6,51	311,40
520	Картофельное пюре (с маслом)	180,00	17,28	3,78	8,10	26,28	196,20
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:	840,00	117,17	33,13	50,19	131,17	1136,00
Четверг							
140	Суп с макаронами с мясом	250,00	23,51	14,00	7,00	22,30	213,00
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:	885,00	124,53	37,19	25,96	127,25	910,25
Пятница							
124	Щи с мясом со сметаной	250,00	24,67	5,38	6,35	7,25	107,40
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:	815,00	116,99	33,40	32,13	84,87	772,40
	Итого	4150,00	588,09	166,02	174,93	613,65	4765,91

№ рецепт.	Вторая неделя (с 12 лет и старше)	Выход, г	Стоимость, руб.	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
Понедельник							
181	Уха с перловой крупой	250,00	23,10	3,05	6,97	21,75	164,50
333	Макароны отварные (с сыром)	180,00	26,82	6,30	7,38	42,30	264,60
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:		930,00	138,36	29,39	28,07	141,00	939,50
Вторник							
157	Солянка домашняя	250,00	32,83	18,83	15,88	5,00	190,00
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	180,00	10,66	10,44	9,36	51,12	334,80
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:		890,00	120,00	51,42	47,91	117,46	1065,80
Среда							
132	Рассольник ленинградский со смет., мясом	250,00	30,50	11,06	7,40	20,46	197,00
374	Рыба (горбуша) тушеная с овощами	100,00	28,93	11,52	7,76	5,35	137,00
520	Картофельное пюре (с маслом)	180,00	17,28	3,78	8,10	26,28	196,20
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:		850,00	114,76	37,08	36,84	142,11	1076,20
Четверг							
365	Суфле творожное с соусом 100/30	130,00	61,74	14,00	10,20	14,00	207,00
302	Каша рисовая молочная	200,00	15,29	3,00	8,00	31,60	218,00
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
тк	Фрукты (яблоко)	150,00	15,57	0,60	0,60	14,70	70,50
Сумма:		740,00	100,79	22,52	19,38	117,62	749,50
Пятница							
134	Суп крестьянский с крупой	250,00	20,30	2,60	5,30	14,30	116,00
51/2003	«Колобки»	90,00	37,39	6,72	6,40	6,03	108,62
518	Картофель отварной (с маслом)	180,00	16,92	3,60	9,24	28,44	216,96
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
Сумма:		780,00	82,86	17,54	21,52	89,89	631,58
Итого		4190,00	556,77	157,95	153,72	608,08	4462,58