

СОГЛАСОВАНО
 Директор МАОУ «ООШ № 29»
 Л.В. Рябухина
 « 01 » марта 2024 г.

ТВЕРЖДАЮ
 Начальник МБУ «КДП»
 А.Ю. Пьянков
 « 01 » марта 2024 г.

**Примерное двухнедельное меню
 для обучающихся с 12 лет и старше на период с 04.03.2024 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	21,64	7,50	6,00	22,10	175,00
19	Помидоры свежие (поджаривка)	50	8,50	0,40	0,10	1,40	7,50
51/2003	«Колобки»	90	37,39	6,72	6,40	6,03	108,62
516	Макаронные отварные (с маслом)	180	8,83	6,12	10,98	41,04	293,40
тк	Хлеб пшени/ржаной 30/30	60	4,28	4,48	0,64	28,98	141,60
инстр	Кисель «Витошка»	200	18,20	0,00	0,00	30,60	118,00
	Сумма:	830	98,84	25,22	24,12	130,15	844,12
Вторник							
347	Омлет натуральный	105	37,39	12,40	18,40	2,50	226,00
302	Каша пшеничная молочная	200	8,06	4,20	8,40	26,20	202,00
694	Какао с молоком	200	18,06	4,70	5,00	31,80	187,00
тк	Хлеб пшени/ржаной 30/30	60	4,28	4,48	0,64	28,98	141,60
тк	Фрукты (банан)	200	29,75	3,99	1,33	55,86	255,36
	Сумма:	765	97,54	29,77	33,77	145,34	1011,96
Среда							
110	Борщ со сметаной с мясом	250	25,79	5,38	7,26	13,46	140,40
394	Тефтели рыбные	90	29,60	11,16	7,74	5,70	165,60
520	Картофельное пюре (с маслом)	180	17,28	3,78	8,10	26,28	196,20
1	Манник	75	13,93	4,38	12,52	39,07	221,10
705	Напиток из шиповника	200	6,77	0,40	0,00	23,60	94,00
тк	Хлеб пшени/ржаной 30/30	60	4,28	4,48	0,64	28,98	141,60
	Сумма:	855	97,65	29,58	36,26	137,09	958,90
Четверг							
140	Суп с макаронами с мясом	250	23,51	14,00	7,00	22,30	213,00
492	Плов из мяса индейки	200	63,70	17,00	16,00	36,40	366,00
700	Напиток из ягод замороженных	200	7,03	0,04	0,00	23,60	94,00
тк	Фрукты (яблоко)	150	15,57	0,60	0,60	14,70	70,50
тк	Хлеб пшени/ржаной 30/30	60	4,28	4,48	0,64	28,98	141,60
	Сумма:	860	114,09	36,12	24,24	125,98	885,10
Пятница							
173	Суп-пюре из птицы	250	38,52	10,00	14,10	9,60	206,00
81	Капуста маринованная	100	11,50	1,30	5,00	8,00	84,00
680	Запеканка картофельная	205	66,78	20,00	19,60	33,00	396,00
тк	Хлеб пшени/ржаной 30/30	60	4,28	4,48	0,64	28,98	141,60
686	Чай с лимоном	200	4,58	0,30	0,00	15,20	60,00
	Сумма:	815	125,66	36,08	39,34	94,78	887,60
	Итого	4125	533,78	156,77	157,73	633,34	4587,68

№ рецепт.	Вторая неделя (с 12 лет и старше)	Выход, г	Стоимость, руб.	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
Понедельник							
		250	24,67	5,38	6,35	7,25	107,40
124	Щи с мясом со сметаной	250	24,67	5,38	6,35	7,25	107,40
333	Макаронны отварные (с сыром)	180	26,82	6,30	7,38	42,30	264,60
451	Шницель мясной	90	50,96	14,31	12,96	14,40	234,90
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60	4,28	4,48	0,64	28,98	141,60
тк	Фрукты (яблоко)	150	14,56	0,60	0,60	14,70	70,50
инст	Напиток витамин «Витошка»	200	15,17	0,00	0,00	19,00	75,00
Сумма:		930	136,46	31,07	27,93	126,63	894,00
Вторник							
		250	32,83	18,83	15,88	5,00	190,00
157	Солянка домашняя	250	32,83	18,83	15,88	5,00	190,00
16	Салат из свежих огурцов	100	22,78	0,76	6,09	2,38	67,30
437	Гуляш из индейки 50/50	100	53,73	16,55	12,10	2,65	185,00
297	Греча рассыпчатая	180	10,66	10,44	9,36	51,12	334,80
700	Напиток из ягод замороженных	200	7,03	0,04	0,00	23,60	94,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60	4,28	4,48	0,64	28,98	141,60
Сумма:		890	131,31	51,10	44,07	113,73	1012,70
Среда							
		250	30,50	11,06	7,40	20,46	197,00
132	Рассольник ленинградский со смет., мясом	250	30,50	11,06	7,40	20,46	197,00
374	Рыба (горбуша) тушеная с овощами	100	28,93	11,52	7,76	5,35	137,00
520	Картофельное пюре (с маслом)	180	17,28	3,78	8,10	26,28	196,20
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60	4,28	4,48	0,64	28,98	141,60
инстр	Круассан с фруктовой начинкой	60	24,69	3,90	9,40	35,40	264,00
639	Компот из сухофруктов	200	3,91	0,60	0,00	31,40	124,00
Сумма:		850	109,59	35,34	33,30	147,87	1059,80
Четверг							
		130	61,74	14,00	10,20	14,00	207,00
365	Суфле творожное с соусом 100/30	130	61,74	14,00	10,20	14,00	207,00
302	Каша пшенная молочная	200	21,23	5,80	9,20	31,80	240,00
тк	Хлеб ржан./пшен.	60	4,28	4,48	0,64	28,98	141,60
692	Кофейный напиток	200	9,08	2,50	3,60	28,70	152,00
тк	Фрукты (апельсин)	150	18,03	1,41	0,18	17,63	70,50
Сумма:		740	114,36	28,19	23,82	121,11	811,10
Пятница							
		250	15,00	3,50	5,80	12,90	118,00
168	Суп-пюре из разных овощей	250	15,00	3,50	5,80	12,90	118,00
63	Фрикадельки из птицы (филе)	90	6,00	14,35	15,28	7,02	223,00
36/03	Рис припущенный с овощами	180	15,01	4,55	6,94	45,74	264,60
686	Чай с лимоном 200/7	200	3,97	0,30	0,00	15,20	60,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	60	4,28	4,48	0,64	28,98	141,60
Сумма:		780	44,26	27,18	28,66	109,84	807,20
Итого		4190	535,98	172,88	157,78	619,18	4584,80