

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ООО «Служба организации питания»
Евстигнеева С.А.

Директор



Примерное двенадцатидневное меню

для организации бесплатного горячего питания
общеобразовательных организаций

(5-11 классы)

Примерное двухнедельное меню для организации питания в общеобразовательных учреждениях

Вид меню: Горячий завтрак 5-11 классы

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Цен. (Ккал)
--------------------	-------	-------	------	----------	-----------------------

1я неделя . Понедельник

Тефтели из говядины (1 вариант)	100	13.2	15.82	13.58	249
Каша гречневая вязкая	185	5.56	6.82	27.3	194.25
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб белый	030	2.37	0.24	15.24	72.6
Булочка школьная	040	3.62	1.42	21.1	113.6
<u>Итого</u>		25	24	92	686

1я неделя . Вторник

Фрикадельки из цыплят	100	14.88	22.69	7.41	293
Рис отварной	185	4.52	7.46	41.9	263.11
Напиток апельсиновый с печеньем	220	1.25	2.83	26.25	146.3
Хлеб целебный ржаной	030	2.13	0.36	15.3	65.4
<u>Итого</u>		23	33	91	768

1я неделя . Среда

Биточки "Дружба"	100	15	16.44	14.31	270
Макаронные изделия отварные	180	6.25	5.75	38.32	225
Чай с сахаром с лимоном	207	0.26	0.06	15.22	59
Хлеб целебный ржаной	031	2.19	0.37	15.81	68.2
Булочка ванильная	075	5.62	6.26	40.17	242.25
<u>Итого</u>		29	29	124	864

1я неделя . Четверг

Овощи соленные (огурцы) порционно	010	0.08	0.01	0.17	1.5
Плов из филе цыплят	240	22.3	21.83	52.88	483.13
Напиток из сока	200	0.25	0	21.32	84
Хлеб целебный ржаной	030	2.12	0.36	15.3	66
Булочка "Маковка" с сахарной пудрой	050/1,3	3.79	7.16	26.74	188.18
<u>Итого</u>		29	29	116	823

1я неделя . Пятница

Фрикадельки домашние	090	12.49	14.97	7.66	218
Пюре картофельное	180	3.72	6.55	21.92	175
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	030	2.16	0.73	14.43	75
<u>Итого</u>		19	22	59	525

1я неделя . Суббота

Сосиски отварные	104/2шт	11.44	24.86	1.66	276.64
Макаронные изделия отварные	180	6.25	5.75	38.32	225
Чай с сахаром с лимоном	207	0.26	0.06	15.22	59
Хлеб целебный ржаной	030	2.12	0.36	15.3	66
Пирожки печёные с повидлом	075	4.2	1.69	42.79	204

<u>Итого</u>		24	33	113	831
--------------	--	----	----	-----	-----

2я неделя . Понедельник

Фрикадельки домашние	090	12.49	14.97	7.62	217.8
Каша гречневая вязкая	175	5.26	6.46	25.82	183.75
Чай полусладкий с мармеладом	200/2шт	0.2	0.05	10.02	38
Батон	030	2.16	0.73	14.43	75
<u>Итого</u>		20	22	58	515

2я неделя . Вторник

Гуляш из говядины	080	2.36	2.1	0.53	30.56
Макаронные изделия отварные	180	6.25	5.75	38.32	225
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб целебный ржаной	029	2.05	0.35	14.79	63.8
Булочка Домашняя	070	4.93	9.03	39.19	259
<u>Итого</u>		16	17	108	635

2я неделя . Среда

Биточки рыбные (из сайды)	090	11.04	5.9	13.36	153.9
Пюре картофельное	180	3.72	6.55	21.92	175
Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	18.89	75
Хлеб целебный ржаной	030	2.12	0.36	15.3	66
Булочка российская	060	4.09	5	33.53	196
<u>Итого</u>		21	18	103	666

2я неделя . Четверг

Биточки "Курочка Ряба"	100	19.24	16.12	7.02	267
Рис отварной	180	4.4	7.26	40.77	256
Напиток из сока	200	0.25	0	21.32	84
Хлеб целебный ржаной	028	1.98	0.34	14.28	61.6
<u>Итого</u>		26	24	83	669

2я неделя . Пятница

Овощи соленные (огурцы) порционно	010	0.08	0.01	0.17	1.5
Сосиски отварные	104/2 шт.	11.44	24.86	1.66	276.64
Пюре картофельное	170	3.51	6.19	20.7	165.28
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	032	2.3	0.78	15.39	80
<u>Итого</u>		18	32	53	580

2я неделя . Суббота

Цыплята запеч. (четвертинки)	120	29.94	23.5	1.2	365
Макаронные изделия отварные	170	5.9	5.43	36.19	212.5
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Булочка бутербродная	035	3.57	2.31	21.13	121.8
<u>Итого</u>		40	31	74	756

Общие итоги по цикличному меню:

290 314 1074 8318