

Примерное двухнедельное меню

на оказание услуг по организации бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование в муниципальных образовательных организациях на 2025 год в размере 90,00 рублей (девяносто рублей 00 копеек) в день

Возрастная группа 7-11лет

завтрак №1

№ рец.	наименование блюд	выход грамм	Пищевые вещества, г			ККАЛ
			белки	жиры	углевод ы	
Понедельник (1день)						
45	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6.98	7.65	24.66	195.10
ГП	Хлеб пшеничный	60	7.5	2.0	48.67	280.60
265	Чай с лимоном	200/8	0.07	0.01	15.31	61.62
209	Отварное яйцо	40	5.08	4,6	0,28	63.0
итого		558				600.32
Вторник (2день)						
95	Каша гречневая на молоке	250	7.94	8.21	35.13	307.71
257	Кофейный напиток	200	2.01	2.39	25.65	131.87
ГП	Хлеб пшеничный	60	7.5	2.0	48.67	233.33
итого		510				672.91
Среда (3день)						
ГП	Хлеб пшеничный	60	7.5	2.0	48.67	233.33
93	Каша Дружба»	250	6.55	8.33	35.09	241.11
254	Напиток яблочный	200	0.16	--	14.99	60.64
итого		510				535.08
Четверг (4день)						
99	Каша пшеничная жидкая мол.	250	7.44	8.07	35.28	243.92
ГП	Хлеб пшеничный	60	7.5	2.0	48.67	233.33
267	Чай с молоком	200	1.40	1.60	17.34	89.32
ГП	Фрукт (мандарин)	100	0,8	0,8	0,2	35
итого		610				601.57
Пятница (5день)						
204	Макаронные издел.отварные	180/5	5.52	5.3	35.33	211.10
ГП	Хлеб пшеничный с повидлом	60/30	7.5	2.0	48.67	233.33
265	Чай с лимоном	200/8	0.07	0.01	15.31	61.62
ГП	Сыр твердый	30	7.51	12.37	54.95	247.57
итого		513				753.62

Понедельник		(6 день)				
100	Каша «Геркулес» жидкая мол.	250	6.33	8.90	25.49	259.23
ГП	Сыр твердый	10	2,63	2,66	0	34,46
254	Напиток ягодный	200	0.16	--	14.99	60.64
ГП	Хлеб пшеничный	60	7.5	2.0	48.67	233.33
итого		520				587.66
Вторник		(7 день)				
95	Каша гречневая на молоке	250	7.94	8.21	35.13	307.71
257	Напиток кофейный	200	2.01	2.39	25.65	131.87
ГП	Хлеб пшеничный	60	7.5	2.0	48.67	233.33
итого		510				672.91
Среда		(8 день)				
209	Отварное яйцо	40	5.08	4,6	0,28	63.0
265	Чай с лимоном	200/8	0.7	0.01	15.31	61.62
ГП	Хлеб пшеничный	60	7.5	2.0	48.67	233.33
99	Каша пшен.мол.	250	7.44	8.07	35.28	243.92
итого		558				601.87
Четверг		(9 день)				
251	Напиток фруктовый	200	0.48	0.25	26.81	110.96
104	Каша рисовая молочная	250	5.48	6.40	42.55	249.92
ГП	Хлеб пшеничный	60	7.5	2.0	48.67	233.33
итого		510				594.21
Пятница		(10 день)				
ГП	Сыр твердый	30	7.51	12.37	54.95	247.57
204	Макаронные издел.отв.с м/сл.	180/5	5.52	5.3	35.33	211.10
ГП	Хлеб пшеничный с повидлом	60/30	7.5	2.0	48.67	233.33
265	Чай с лимоном	200/8	0.07	0.01	15.31	61.62
итого		515				753.62

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы _____



СОГЛАСОВАНО:

ИП Шаралова Л.А. _____

