



УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

П.А. Шкуропатов



Директор МБОУ Николаевская СОШ №30

Позова О.Н.

МЕНЮ

обучающихся, получающих начальное общее образование 1-4 классов (7-11 лет) (горячий завтрак)

ДЕНЬ 1 - понедельник

Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергетическая ценность (ккал)
Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	200	37,6	326
Сыр порциями	15	11,2	51
Хлеб пшеничный	30	2,1	70,5
Какао с молоком	200	3,1	150,8
Фрукты свежие	100	20	47
Итого за день	545	74	645,3

ДЕНЬ 2 - вторник

Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергетическая ценность (ккал)
Омлет запеченный с сыром	150	42,2	229,8
Икра кабачковая	30	6,4	35,7
Чай с сахаром	200	2,6	58
Фрукты свежие	100	20	96
Хлеб пшеничный	40	2,8	104,48
Итого за день	520	74	523,98

ДЕНЬ 3 - среда

Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергетическая ценность (ккал)
Шницель из мяса со сметанным соусом	100	36,75	173,75
Картофель отварной	150	18,5	181,5
Салат из квашеной капусты	60	11,65	50,4
Хлеб пшеничный	30	2,1	70,5
Чай с лимоном	207	5	60
Итого за день	547	74	536,15

ДЕНЬ 4 - четверг

Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергетическая ценность (ккал)
Запеканка из творога с молоком сгущенным	165	48,6	278,565
Чай с сахаром	200	2,6	58
Фрукты свежие	100	20	38
Хлеб пшеничный	40	2,8	104,48
Итого за день	505	74	479,045

ДЕНЬ 5 - пятница

Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергетическая ценность (ккал)
Гуляш 45/45	90	55,7	118,8
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,02	321
Мармелад	15	2,48	48,15
Чай с лимоном	207	5	60
Хлеб пшеничный	40	2,8	94
Итого за день	502	74	641,95

ДЕНЬ 6 - понедельник

Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергетическая ценность (ккал)
Каша жидкая молочная из овсяной крупы	200	35,8	300
Масло (порциями)	10	5	75
Фрукты свежие	100	20	47
Какао с молоком	200	11,1	112,86
Хлеб пшеничный	30	2,1	70,5
Итого за второй день	540	74	605,36

ДЕНЬ 7 - вторник

Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергетическая ценность (ккал)
Рыба тушеная в томате с овощами	100	55,04	112

Рис отварной	150	9,48	228
Салат из свеклы отварной	60	4,78	59,904
Чай с сахаром	200	2,6	58
Хлеб пшеничный	30	2,1	78,36
Итого за день	540	74	536,264

ДЕНЬ 8 - среда

Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергетическая ценность (ккал)
Печень по строгановски	100	47,2	164
Картофельное пюре	150	18,1	163,5
Чай с сахаром	200	2,6	58
Хлеб пшеничный	30	2,1	70,5
Печенье	20	4	64,8
Итого за день	500	74	520,8

ДЕНЬ 9 - четверг

Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергетическая ценность (ккал)
Котлеты рубленые из птицы со сметанным соусом	100	47,36	161,407
Макаронные изделия отварные	150	7,14	224,28
Икра кабачковая	60	12,4	71,4
Чай с лимоном	207	5	60
Хлеб пшеничный	30	2,1	70,5
Итого за день	547	74	587,587

ДЕНЬ 10 - пятница

Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергетическая ценность (ккал)
Каша молочная "Дружба"	200	56,6	265,91
Чай с сахаром	200	2,6	58
Хлеб пшеничный	40	2,8	70,5
Пряник домашний	60	12	256,1
Итого за день	500	74	650,51

МЕНЮ

обучающихся, из категории малообеспеченных семей, 5- 11 класс (горячий завтрак)

ДЕНЬ 1 - понедельник

Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергетическая ценность (ккал)
Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	200	37,87	326
Сыр порциями	15	11,2	51
Хлеб пшеничный	40	2,8	94
Какао с молоком	200	3,1	150,8
Фрукты свежие	100	20	47
Итого за день	555	74,97	668,8

ДЕНЬ 2 - вторник

Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергетическая ценность (ккал)
Омлет запеченный с сыром	150	36,47	229,8
Икра кабачковая	60	12,4	71,4
Чай с сахаром	200	2,6	58
Фрукты свежие	100	20	96
Хлеб пшеничный	50	3,5	130,6
Итого за день	560	74,97	585,8

ДЕНЬ 3 - среда

Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергетическая ценность (ккал)
Шницель из мяса со сметанным соусом	100	25,57	173,75
Картофель отварной	180	22,2	217,8
Салат из квашеной капусты	100	19,4	84
Хлеб пшеничный	40	2,8	94
Чай с лимоном	207	5	60
Итого за день	627	74,97	629,55

ДЕНЬ 4 - четверг

Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергетическая ценность (ккал)
Запеканка из творога с молоком сгущенным	210	49,57	337,65

Чай с сахаром	200	2,6	58
Фрукты свежие	100	20	38
Хлеб пшеничный	40	2,8	104,48
Итого за день	550	74,97	538,13

ДЕНЬ 5 - пятница

Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергетическая ценность (ккал)
Гуляш 50/50	100	54,35	118,8
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,64	385,2
Мармелад	15	2,48	48,15
Чай с лимоном	207	5	60
Хлеб пшеничный	50	3,5	117,5
Итого за день	552	74,97	729,65

ДЕНЬ 6 - понедельник

Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергетическая ценность (ккал)
Каша жидкая молочная из овсяной крупы	200	36,07	300
Масло (порциями)	10	5	75
Фрукты свежие	100	20	47
Какао с молоком	200	11,1	112,86
Хлеб пшеничный	40	2,8	94
Итого за второй день	550	74,97	628,86

ДЕНЬ 7 - вторник

Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергетическая ценность (ккал)
Рыба тушеная в томате с овощами	100	50,98	112
Рис отварной	180	11,3	273,6
Салат из свеклы отварной	100	7,99	71,884
Чай с сахаром	200	2,6	58
Хлеб пшеничный	30	2,1	78,36
Итого за день	610	74,97	593,844

ДЕНЬ 8 - среда

Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергетическая ценность (ккал)
Печень по строгановски с соусом	130	43,85	164
Картофельное пюре	180	21,72	196,2
Чай с сахаром	200	2,6	58
Хлеб пшеничный	40	2,8	94
Печенье	20	4	64,8
Итого за день	570	74,97	577

ДЕНЬ 9 четверг

Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергетическая ценность (ккал)
Котлеты рубленые из птицы со сметанным соусом	100	38,73	161,407
Макаронные изделия отварные	180	7,84	269,14
Икра кабачковая	100	20,6	119
Чай с лимоном	207	5	60
Хлеб пшеничный	40	2,8	94
Итого за день	627	74,97	703,547

ДЕНЬ 10 - пятница

Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергетическая ценность (ккал)
Каша молочная "Дружба"	245	57,57	325,74
Чай с сахаром	200	2,6	58
Хлеб пшеничный	40	2,8	70,5
Пряник домашний	60	12	256,1
Итого за день	545	74,97	710,34

МЕНЮ

горячего питания обучающихся 1-4 классов с ОВЗ (7-11 лет) обед

ДЕНЬ 1 - понедельник

Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергетическая ценность (ккал)
Биточки с соусом томатным	100	44,02	10,8
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	210	10,78	116,308

Огурцы соленые (порционно)	60	5,19	
Макаронные изделия отварные с маслом	150	7,14	224,28
Компот из свежих плодов	200	8,67	116,6
Хлеб пшеничный	40	2,8	94
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	39,6
Итого за день	780	80	601,588

ДЕНЬ 2 - вторник

Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергетическая ценность (ккал)
Рыба тушеная в томате с овощами	100	44,91	59,904
Суп картофельный с бобовыми	200	7,97	131
Салат из свеклы отварной	60	4,78	112
Пюре картофельное	150	15,54	163,5
Чай с сахаром	200	2,6	58
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	39,6
Хлеб пшеничный	40	2,8	94
Итого за день	770	80	658,004

ДЕНЬ 3 - среда

Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергетическая ценность (ккал)
Салат из квашеной капусты	60	11,58	50,4
Рассольник Ленинградский	200	8,87	121,506
Плов из птицы	200	50,23	327
Компот из смеси сухофруктов	200	5,12	124
Хлеб пшеничный	40	2,8	94
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	39,6
Итого за день	720	80	756,506

ДЕНЬ 4 - четверг

Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергетическая ценность (ккал)
Икра кабачковая	60	12,4	13,5
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,49	119,458
Тефтели куриные	100	32,37	179,34
Капуста тушеная	150	17,94	157,49
Чай с лимоном	200	4,6	60
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	39,6
Хлеб пшеничный	50	2,8	94
Итого за день	780	80	663,388

ДЕНЬ 5 - пятница

Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергетическая ценность (ккал)
Винегрет овощной	60	6,46	76,346
Суп картофельный с крупой (рисовый)	200	8,48	90,4
Шницель со сметанным соусом	100	36,69	173,75

Картофель отварной	150	15,5	181,5
Компот из свежих плодов	200	8,67	116,6
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	39,6
Хлеб пшеничный	40	2,8	94
Итого за день	770	80	772,196

ДЕНЬ 6 - понедельник

Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергетическая ценность (ккал)
Помидоры соленные (порционно)	60	5,19	18
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	210	11,33	137,298
Гуляш	90	48,66	118,8
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,02	321
Чай с сахаром	200	2,6	58
Хлеб пшеничный	40	2,8	94
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	39,6
Итого за день	770	80	786,698

ДЕНЬ 7 - вторник

Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергетическая ценность (ккал)
Салат из свеклы отварной	60	4,78	59,904
Суп картофельный с бобовыми	200	7,97	131
Плов из птицы	200	57,93	327
Компот из смеси сухофруктов	200	5,12	124
Хлеб пшеничный	40	2,8	94
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	39,6
Итого за день	720	80	775,504

ДЕНЬ 8 - среда

Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергетическая ценность (ккал)
Салат из квашеной капусты	60	11,58	50,4
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,49	119,458
Тефтели с томатным соусом	90	43,57	235
Каша ячневая рассыпчатая	150	7,56	245
Чай с лимоном	207	4,6	60
Хлеб пшеничный	40	2,8	94
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	39,6
Итого за день	767	80	843,458

ДЕНЬ 9 - четверг

Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергетическая ценность (ккал)
Икра кабачковая	60	12,4	71,4
Суп картофельный с крупой (пшеничная)	200	8,24	93,2
Жаркое по-домашнему	200	46,49	343,63
Компот из свежих плодов	200	8,67	116,6
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	39,6
Хлеб пшеничный	40	2,8	94
Итого за день	720	80	758,43

ДЕНЬ 10 - пятница

Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергетическая ценность (ккал)
Винегрет овощной	60	6,46	76,346
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	13,26	106,145
Птица тушеная в сметанном соусе	100	37,94	221
Пюре картофельное	150	15,54	163,5
Чай с сахаром	200	2,6	58
Хлеб пшеничный	40	2,8	94
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	39,6
Итого за день	780	80	758,591