



Согласовано:  
 Директор МБОУ СШ №36  
 Свидерская О.Д.

2022 г.



Индивидуальный предприниматель  
 Резасва Ольга Львовна  
 Резасва О.Л.

2022 г.

**Меню**  
 для организованного горячего питания детей,  
 в 1-4 классах (второй смены) МБОУ СШ №36

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1 (понедельник)</b>							
	Жаркое по-домашнему	180	18,61	11,81	17,60	251,37	259
	Горошек зеленый (консервированный)	40	9,20	0,48	21,32	121,08	4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,50	0,72	21,11	101,50	879
	Чай с сахаром	230	0,18	0,00	13,00	56,40	376
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>500,00</b>	<b>30,49</b>	<b>13,01</b>	<b>73,03</b>	<b>530,35</b>	
<b>День 2 (вторник)</b>							
	Гуляш	90	14,10	9,22	1,98	147,56	260
	Каша рассыпчатая	150	8,33	10,95	37,11	280,07	302
	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	230	0,51	0,18	32,43	128,52	342
	Хлеб пшеничный	40	2,60	0,52	17,36	86,28	878
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>510,00</b>	<b>25,54</b>	<b>20,87</b>	<b>88,88</b>	<b>642,43</b>	
<b>День 3 (среда)</b>							
	Котлеты (биточки) рыбные	60	6,17	4,04	5,53	81,63	492
	Соус сметанный	30	0,44	0,77	1,85	16,44	330
	Пюре картофельное	150	3,29	4,46	22,05	141,96	312
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	20	0,16	0,02	0,50	2,80	71
	Хлеб пшеничный	40	2,60	0,52	17,36	86,28	878
	Компот из ягод (морс)	230	0,12	0,12	28,64	118,45	457
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>530,00</b>	<b>12,78</b>	<b>9,93</b>	<b>75,93</b>	<b>447,56</b>	
<b>День 4 (четверг)</b>							
	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	120	17,29	12,95	33,70	318,43	223
	Чай с сахаром	230	0,18	0,00	13,00	56,40	376
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	Бутерброды с джемом или повидлом (джем абрикосовый)	50	2,30	3,08	22,61	122,09	2
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>500,00</b>	<b>20,17</b>	<b>16,43</b>	<b>79,11</b>	<b>543,92</b>	
<b>День 5 (пятница)</b>							
	Плов	200	24,68	13,88	34,84	363,10	265
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	20	0,16	0,02	0,34	2,80	70
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,50	0,72	21,11	101,50	879
	Чай с сахаром	230	0,18	0,00	13,00	56,40	376
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>500,00</b>	<b>27,52</b>	<b>14,62</b>	<b>69,29</b>	<b>523,60</b>	
<b>День 6 (понедельник)</b>							
	Макароны отварные с сыром	175	12,90	12,76	35,21	306,78	204
	Чай с сахаром	230	0,18	0,00	13,00	56,40	376
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	62,80	209
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	55	3,31	8,79	20,53	174,76	1
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>500,00</b>	<b>21,47</b>	<b>26,15</b>	<b>69,02</b>	<b>600,74</b>	
<b>День 7 (вторник)</b>							
	Тефтели 2-й вариант	90	7,64	9,12	9,02	149,45	279
	Картофельное пюре (с маслом)	150	3,29	8,22	21,69	174,36	128
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	20	0,16	0,02	0,34	2,80	70
	Хлеб пшеничный	40	2,60	0,52	17,36	86,28	878
	Чай с сахаром	230	0,18	0,00	13,00	56,40	376
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>530,00</b>	<b>13,87</b>	<b>17,88</b>	<b>61,41</b>	<b>469,09</b>	
<b>День 8 (среда)</b>							
	Омлет с зеленым горошком	120	9,84	11,20	3,52	153,92	219
	Чай с сахаром	230	0,18	0,00	13,00	56,40	376
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,50	0,72	21,11	101,50	879
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>500,00</b>	<b>12,92</b>	<b>13,32</b>	<b>47,43</b>	<b>358,82</b>	

<b>День 9 (четверг)</b>							
	Печень по-строгановски	90	14,07	10,56	7,59	170,9	255
	Макароны отварные	150	10,00	7,00	30,00	255,00	204
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,50	0,72	21,11	101,50	879
	Чай с сахаром	230	0,18	0,00	13,00	56,4	376
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>520,00</b>	<b>26,75</b>	<b>18,28</b>	<b>71,70</b>	<b>583,80</b>	
<b>День 10 (пятница)</b>							
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	90	9,78	14,33	11,26	211,79	295
	Картофельное пюре (с маслом)	150	3,29	8,22	21,69	174,36	128
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,50	0,72	21,11	101,50	879
	Компот из плодов или ягод сушеных	230	0,25	0,25	29,26	117,44	348
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>520,00</b>	<b>15,82</b>	<b>23,52</b>	<b>83,32</b>	<b>605,09</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>5110,00</b>	<b>207,32</b>	<b>173,00</b>	<b>719,12</b>	<b>5305,40</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>511,00</b>	<b>20,73</b>	<b>17,30</b>	<b>71,91</b>	<b>530,54</b>	