

Согласовано:  
Директор  
МБОУ ООШ №4



Л.В. Сапрыкина

2023г.

Утверждаю:  
Директор  
ООО "Виктория-В"

В.В. Рябцева



2023г.

### Примерное 2-х недельное меню

Для организации бесплатного горячего питания обучающихся льготных категорий 5-9 классов (в 1-ю смену-завтраки), в т.ч. для обучающихся с ОВЗ (в 1-ю смену - завтрак и обед) в МБОУ ООШ №4 г.Шахты

Булочка Российская	40	2,81	3,21	19,48	118,00	430/2017М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010М
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>560</b>	<b>23,62</b>	<b>17,38</b>	<b>78,03</b>	<b>783,14</b>	

<b>Обед</b>						
Винегрет овощной	100	1,30	4,50	7,7	76	67/2017М
Суп картофельный (с горохом)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102/2017М
Макароны отварные с сыром	200	10,53	9,06	38,13	276,93	204/2017М
Кисель из яблок (с витамином С)	180	0,10	0,11	22,59	107,28	352/2017М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010М
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010М
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>800</b>	<b>22,26</b>	<b>19,67</b>	<b>119,10</b>	<b>771,43</b>	

**СРЕДА**

<b>ЗАВТРАК</b>						
Шницель мясной (со сметанным соусом)	100	8,50	19,32	10,99	253,78	268/330/2017М
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	312/2017М
Овощи по сезону (огурец)	100	0,80	0,10	2,80	15,00	70/71/2017М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010М
Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017М
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>600</b>	<b>16,38</b>	<b>25,59</b>	<b>71,37</b>	<b>584,47</b>	

<b>Обед</b>						
Салат из моркови с яблоками с маслом	100	1,06	8,48	8,52	114,68	59/2017М
Суп-лапша домашняя	250	2,56	5,54	11,62	115,75	113/2017М
Плов из птицы (куры)	210	19,47	10,98	38,27	329,81	291/2017М
Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349/2017М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010М
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010М

Итого за прием пищи	800	27,97	25,70	116,42	819,74
---------------------	-----	-------	-------	--------	--------

### ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК	185	17,91	11,34	32,19	307,71	224/2017M
Запеканка творожная с морковью	15	0,38	3,00	0,51	30,90	П,Т, 382/2017M
Сметана	180	3,66	3,186	15,82	106,74	15/2017M
Какао с молоком	15	3,48	4,43	0,00	54,00	338/2017M
Сыр порциями	130	0,52	0,52	12,74	57,2	701/2010M
Фрукты (яблоко)	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Хлеб пшеничный	565	29,11	22,87	80,58	650,55	
<b>Итого за прием пищи</b>						
<b>Обед</b>						
Овощи посезонно (огурец)	100	0,80	0,10	2,80	15,00	70/71/2017M
Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,02	6,18	9,87	112,18	88/2017M
Оладьи из печени с морковью (со сметанным соусом)	100	10,96	8,55	14,11	177,58	267K/330M
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	10,74	44,84	315,00	302/2017M
Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,12	0,12	20,91	85,95	342/2017M
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010M
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010M
<b>Итого за прием пищи</b>	870	33,14	26,31	121,73	845,69	

### ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК	100	18,89	19,32	4,00	265,56	260/2017M
Гуляш (50/50)	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45/2017M
Салат из свежей капусты	180	7,70	9,02	45,07	292,50	302/2017M
Каша пшеничная рассыпчатая	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017M
Чай с сахаром	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010M
Хлеб пшеничный	600	31,24	31,99	88,40	767,31	
<b>Итого за прием пищи</b>						

Обед								
Салат из капусты квашеной	100	1,707	5,04	8,46	85,70	47/2017м		
Суп картофельный (с рисом)	250	5,71	6,70	12,66	133,88	138/2004л		
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	16,50	8,90	7,50	176,60	229/2017м		
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	312/2017м		
Кисель из яблок (с витамином С)	180	0,10	0,11	22,59	107,28	352/2017м		
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м		
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м		
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>870</b>	<b>31,97</b>	<b>27,13</b>	<b>104,93</b>	<b>808,14</b>			

2-я неделя

### ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК							
Каша молочная Дружба	250	6,10	7,07	53,00	295,12	175/2017м	
Сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15/2017м	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м	
Булочка Октябренок	60	6,78	1,74	25,455	144,75	427/2017м	
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>550</b>	<b>20,86</b>	<b>15,113</b>	<b>111,32</b>	<b>660,7</b>		
Обед							
Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45/2017м	
Суп картофельный с клёцками	250	3,56	4,59	18,79	144,25	41/2010м	
Тфтели (мясные с соусом сметанным с томатом)	100	7,90	8,10	8,93	139,98	279/331/2017м	
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16	309/2017м	
Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,12	0,12	20,91	85,95	342/2017м	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м	

Итого за прием пищи	870	23,65	22,56	123,66	806,72
---------------------	-----	-------	-------	--------	--------

**ВТОРНИК**

**ЗАВТРАК**

Тефтели рыбные (с соусом сметанным с томатом)	100	8,70	8,26	12,08	157,32	239/331/2017M
Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	304/2017M
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,90	53/2017M
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010M
Какао с молоком	180	3,66	3,186	15,82	106,74	382/2017M
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>600</b>	<b>21,55</b>	<b>22,41</b>	<b>98,53</b>	<b>682,60</b>	

**Обед**

Винегрет овощной	100	1,30	4,50	7,70	76,00	67/2017M
Рассольник ленинградский	250	2,40	6,43	16,53	133,28	96/2017M
Тефтели рыбные (с соусом сметанным с томатом)	100	9,04	8,42	12,33	161,19	239/331/2017M
Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	304/2017M
Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349/2017M
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010M
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010M
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>870</b>	<b>22,00</b>	<b>26,49</b>	<b>138,59</b>	<b>881,60</b>	

**СРЕДА**

**ЗАВТРАК**

Запеканка рисовая с творогом	200	11,06	15,92	57,1	422	188 M
Молоко стуженное	30	1,50	2,49	16,80	96,50	371K/2016
Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017M
Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	66	338/2017M
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>560</b>	<b>13,40</b>	<b>19,02</b>	<b>102,33</b>	<b>641,49</b>	

## Обед

Салат из моркови с изюмом ( курагой) с маслом	100	1,26	8,45	22,28	170,18	66/2017М
Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,02	5,82	9,20	117,65	88/2017М
Плов из птицы (куры)	210	19,47	10,98	38,27	329,81	291/2017М
Кисель из яблок (с витамином С)	180	0,10	0,11	22,59	107,28	352/2017М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010М
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010М
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>800</b>	<b>32,12</b>	<b>25,98</b>	<b>121,54</b>	<b>864,90</b>	

## четверг

## ЗАВТРАК

Печень по-строгановски (с соусом сметанным с луком)	100	13,26	11,23	3,52	185,00	255/332/2017М
Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,70	9,02	45,07	292,50	302/2017М
Овощи посезонно (огурец)	100	0,80	0,10	2,80	15,00	70/71/2017М
Кофейный напиток злаковый на молоке	180	2,85	2,41	14,34	90,54	379/2017М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010М
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>600</b>	<b>27,77</b>	<b>23,16</b>	<b>85,05</b>	<b>677,04</b>	

## Обед

Салат из моркови с изюмом ( курагой) с маслом	100	1,26	8,45	22,28	170,18	66/2017М
Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,02	5,82	9,20	117,65	88/2017М
Плов из птицы (куры)	210	19,47	10,98	38,27	329,81	291/2017М
Кисель из яблок (с витамином С)	180	0,10	0,11	22,59	107,28	352/2017М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010М
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010М
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>800</b>	<b>32,12</b>	<b>25,98</b>	<b>121,54</b>	<b>864,90</b>	

