

Примерное перспективное двухнедельное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование (1-4 классы) во втором полугодии 2023 года.
Обед. Сезон: осень-зима.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Обед	Суп картофельный с горохом	200	0,250	4,930	13,080	104,000	139/2004
	Биточки из курицы	75	14,400	3,200	10,100	162,400	54-23м
	Макароны отварные	150	5,520	4,515	26,445	168,450	465/сб.уо
	Овощи по сезону	60	0,001	10,086	6,500	41,223	
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	пром.
	Хлеб бородинский	30	1,980	0,360	10,020	52,000	пром.
	Компот из сухофруктов	200	0,001	0,150	21,600	118,000	584/94
Итого за день:		775	26,892	23,841	116,725	787,073	
День 2							
Обед	Суп-лапша домашняя	200	3,960	4,350	15,780	124,000	106/2003
	Плов с курицей	200	11,080	16,784	22,310	284,000	54-12м
	Овощи по сезону	60	4,280	4,860	10,200	55,230	
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	пром.
	Хлеб бородинский	30	1,980	0,360	10,020	52,000	пром.
	Кисель из свежих плодов или ягод	200	0,140	0,130	30,450	121,000	640/2004
Итого за день:		750	26,180	27,084	117,740	777,230	
День 3							
Обед	Суп картофельный с рисом	200	4,240	4,200	14,350	116,000	139/2004
	Котлета рыбная	100	8,600	10,200	2,370	191,000	54-3р 2022
	Каша пшеничная с маслом	150	5,500	4,210	27,350	168,000	508/сб.уо
	Овощи по сезону	60	1,480	7,860	11,220	58,320	
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	пром.
	Хлеб бородинский	30	1,980	0,360	10,020	52,000	пром.
	Напиток сокосодержащий	200	0,000	0,000	23,400	96,000	пром.
Итого за день:		800	26,540	27,430	117,690	822,320	
День 4							
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,648	4,216	10,800	123,200	110/1994
	Биточек из говядины	75	13,700	13,100	12,400	221,300	54-6м/2022
	Рис отварной	150	3,810	6,105	28,200	198,600	520/2004
	Овощи по сезону	60	0,220	2,860	5,800	8,220	
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	пром.
	Хлеб бородинский	30	1,980	0,360	10,020	51,900	пром.

	Чай с сахаром	200	0,063	0,007	14,000	56,000	685/2004
Итого за день:		775	26,161	27,248	110,200	800,220	
День 5							
Итого за день:	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,140	4,480	11,150	112,000	138/2004
День 2							
Обед	Тефтели из говядины с рисом	80	6,200	8,460	3,440	198,000	54-16м
	Каша перловая	150	1,050	6,450	28,320	91,650	463/1994
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	пром.
	Овощи по сезону	60	9,220	4,200	15,880	18,220	
	Хлеб бородинский	30	1,980	0,360	10,020	51,900	пром.
	Кисель из свежих плодов или ягод	200	0,000	0,000	9,980	99,900	382/2003
Итого за день:		780	25,33	24,55	107,77	712,67	
Неделя 2 День 1							
Обед	Суп-лапша домашняя	200	3,960	4,350	15,780	124,000	106/2003
	Плов с курицей	200	11,080	16,784	22,310	284,000	54-12м
	Овощи по сезону	60	2,280	2,860	8,200	53,230	
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	пром.
	Хлеб бородинский	30	1,980	0,360	10,020	52,000	пром.
	Компот из сухофруктов	200	0,200	0,150	28,600	118,000	639/2004
Итого за день:		750	24,24	25,104	113,89	772,23	
День 2							
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,648	4,216	10,800	123,200	110/1994
	Тефтели из говядины с рисом	80	6,200	8,460	3,440	198,000	54-16м
	Каша перловая	150	1,050	6,450	28,320	91,650	463/1994
	Овощи по сезону	60	9,220	5,860	10,230	113,320	таблица
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	пром.
	Хлеб бородинский	30	1,980	0,360	10,020	51,900	пром.
	Чай с сахаром	200	0,063	0,007	14,000	56,000	685/2004
Итого за день:		780	24,901	25,953	105,79	775,07	
День 3							
Обед	Суп картофельный	200	1,939	4,850	16,000	121,000	139/2004
	Рыба, тушёная с овощами	75/75	10,250	9,160	8,200	187,000	283/1973
	Рис отварной	150	3,810	6,105	28,200	198,600	520/2004
	Овощи по сезону	60	0,001	1,950	4,270	35,220	
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	пром.
	Хлеб бородинский	30	1,980	0,360	10,020	52,000	пром.
	Напиток сокосодержащий	200	0,000	0,000	23,400	96,000	пром.
Итого за день:		780	22,720	23,025	119,070	830,820	
День 4							
Обед	Суп картофельный с крупой пшеничной	200	2,800	3,632	15,680	124,000	138/2004
	Биточек из говядины	75	13,700	13,100	12,400	221,300	54-6м/2022
	Каша ячневая рассыпчатая	150	3,680	3,930	21,700	124,000	508/сб.уо
	Овощи по сезону	60	2,720	6,860	3,600	35,001	таблица
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	пром.
	Компот из сухофруктов	200	0,200	0,150	28,600	85,200	588/уо

Итого за день:		745	27,840	28,272	110,960	730,501	
День 5							
Обед	Рагу овощное с зелёным горошком и птицей	285/25	10,600	16,970	34,700	318,000	539/yo
	Овощи по сезону	80	5,900	6,680	14,310	125,110	таблица
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	пром.
	Хлеб бородинский	60	3,660	0,720	20,010	102,900	пром.
	Чай с сахаром	200	0,063	0,007	14,000	56,000	685/2004
Итого за день:		710	24,963	24,977	112,000	743,010	
Итого за 10 дней:			255,767	257,484	1131,835	7751,144	
Среднее значение за период:			25,5767	25,7484	113,1835	775,1144	

Заказчик:

Директор МБОУ СОШ № 3 г. Азова
Г.И. Черкесова
“ ” 2023 ГОД.
М.П.



Исполнитель:

ИП Белоусько Е.П.
Е.П. Белоусько
“ ” 2023 ГОД.
М.П.

