

«Утверждаю»
Индивидуальный предприниматель



С.Н.Василисков

«Согласовано»
Директор МОУ «Раздольская СОШ»



А.В.Долгов

М Е Н Ю*

ДАТА – 07.11.2022 г.		КАТЕГОРИЯ – БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ			ПОНЕДЕЛЬНИК		№ ДНЯ - 01
ЗАВТРАК							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ	ЦЕНА
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ			
Каша гречневая молочная	210	6,7	11,5	27,8	240,8	182	16,00
Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	430	5,00
Бутерброд с сыром	30	3,6	3,3	10,3	85,5	3	14,00
Итого за приём пищи:	440	10,5	14,9	53,1	386,3		35,00
ОБЕД							
Суп картофельный с бобовыми	200	7,7	6,9	15,1	152,0	99	17,00
Бефстроганов	50	6,2	17,7	3,1	200,2	375	50,00
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	206,0	323	10,00
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131,0	402	10,00
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2		3,00
Итого за приём пищи:	535	23,0	26,6	66,9	598,3		90,00
Всего за день:	975	33,5	41,5	120,0	984,6		125,00
ДАТА – 08.11.2022 г.		КАТЕГОРИЯ – БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ			ВТОРНИК		№ ДНЯ - 02
ЗАВТРАК							
Каша «Дружба» молочная	200	6,2	10,0	26,8	224,00	190	14,00
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,2	15,5	93,3	379	8,00
Бутерброд с маслом	30	1,6	8,9	10,4	127,2	1	13,00
Итого за приём пищи:	410	10,6	21,1	52,7	444,5		35,00
ОБЕД							
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	250	4,9	8,1	12,7	145,7	76	15,00
Рыба, припущенная в молоке	40	6,6	3,8	1,3	65,3	230	47,00
Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,3	141,0	335	15,00
Кисель	200	0,1	0,1	27,9	113,0	411	10,00
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2		3,00
Итого за приём пищи:	680	16,8	17,7	75,1	527,5		90,00
Всего за день:	1090	27,4	38,8	127,8	972,0		125,00
ДАТА – 09.11.2022 г.		КАТЕГОРИЯ – БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ			СРЕДА		№ ДНЯ - 03
ЗАВТРАК							
Запеканка из творога со стужённым молоком	130	24,6	16,9	31,9	385,2	224	30,00
Чай с сахаром и лимоном	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62,0	431	5,00
Итого за приём пищи:	337	24,9	17,0	47,1	447,2		35,00
ОБЕД							
Суп-лапша домашняя	200	5,5	7,1	11,7	131,1	106	17,00
Суфле куриное с макаронами	75/150	12,4	19,2	6,3	246,9	299	60,00
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131,0	402	10,00
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2		3,00
Итого за приём пищи:	630	17,9	29,8	96,9	729,5		90,00
Всего за день:	967	42,8	46,8	144,0	1176,7		125,00

* В меню возможны изменения из-за наличия продуктов на складе

**ПРИЛОЖЕНИЕ № 8 К САНПИН 2.3/2.4.3590-20

«Утверждаю»
Индивидуальный предприниматель

«Согласовано»
Директор МОУ «Раздольская СОШ»

С.Н.Василисков

А.В.Долгов

М Е Н Ю*

ДАТА – 10.11.2022 г. - КАТЕГОРИЯ – БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ							
ЧЕТВЕРГ № ДНЯ - 04							
ЗАВТРАК							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ	ЦЕНА
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ			
Каша ячневая молочная	210	5,9	10,9	30,3	242,3	182	18,00
Чай с сахаром и лимоном	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62,0	431	5,00
Бутерброд с джемом	30	1,6	0,6	17,1	78,3	2	12,00
Итого за приём пищи:	447	7,8	11,6	62,6	382,6		35,00
ОБЕД							
Щи по-уральски (с крупой)	200	4,8	7,4	5,8	112,1	87	15,00
Плов из птицы	170	20,2	15,5	31,3	345,8	311	60,00
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,9	115,0	394	12,00
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2		3,00
Итого за приём пищи:	630	27,6	25,1	80,1	661,4		90,00
Всего за день:	1077	35,4	36,7	142,7	1044,0		125,00
ДАТА – 11.11.2022 г. КАТЕГОРИЯ – БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ							
ПЯТНИЦА № ДНЯ - 05							
ЗАВТРАК							
Каша овсяная «Геркулес»	155	5,1	7,5	18,9	162,7	189	17,00
Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	430	5,00
Бутерброд с маслом	30	1,6	8,9	10,4	127,2	1	13,00
Итого за приём пищи:	385	6,9	16,5	44,3	349,9		35,00
ОБЕД							
Солянка домашняя со сметаной	200	7,0	12,4	10,4	183,9	92	17,00
Печень по-строгановски	50/50	13,3	8,7	2,3	157,1	256	50,00
Макаронные изделия отварные	155	5,6	4,8	31,9	194,0	209	10,00
Кисель	200	0,1	0,1	27,9	113,0	411	10,00
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2		3,00
Итого за приём пищи:	715	28,5	29,3	87,4	747,3		90,00
Всего за день:	1100	35,4	45,8	131,7	1097,2		125,00
ДАТА – 12.11.2022 г. КАТЕГОРИЯ – БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ							
СУББОТА № ДНЯ - 06							
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная	155	5,6	6,4	24,8	179,0	189	11,00
Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134,0	433	11,00
Бутерброд с маслом	30	1,6	8,9	10,4	127,2	1	13,00
Итого за приём пищи:	385	10,1	17,8	60,0	440,2		35,00
ОБЕД							
Суп из овощей	200	4,7	7,4	9,0	122,5	95	15,00
Сосиски отварные	50	5,6	12,2	0,2	133,0	254	50,00
Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	206,0	323	12,00
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131,0	402	10,00
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2		3,00
Итого за приём пищи:	630	16,5	24,6	91,3	653,7		90,00
Всего за день:	1015	26,6	42,4	151,3	1093,9		125,00

* В меню возможны изменения из-за наличия продуктов на складе

**ПРИЛОЖЕНИЕ № 8 к САНПИН 2.3/2.4.3590-20

«Утверждаю»
Индивидуальный предприниматель

С.Н.Василисков

«Согласовано»
Директор МОУ «Раздольская СОШ»

А.В.Долгов

МЕНЮ*

ДАТА – 14.11.2022 г.		КАТЕГОРИЯ – БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ			ПОНЕДЕЛЬНИК		№ ДНЯ - 07	
ЗАВТРАК								
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ	ЦЕНА	
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ				
Каша пшённая молочная	210	6,4	11,3	31,7	254,0	182	16,00	
Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	430	5,00	
Бутерброд с сыром	30	3,6	3,3	10,3	85,5	3	14,00	
Итого за приём пищи:	460	10,2	14,7	57,0	399,5		35,00	
ОБЕД								
Суп из овощей	200	4,7	7,4	9,0	122,5	95	15,00	
Гуляш из отварного мяса	50/50	12,1	31,9	5,6	357,3	259	52,00	
Макаронные изделия отварные	155	5,6	4,8	31,9	194,0	209	10,00	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131,0	402	10,00	
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2		3,00	
Итого за приём пищи:	710	25,3	48,1	92,3	904,6		90,00	
Всего за день:	1170	35,5	62,8	149,3	1304,1		125,00	
ДАТА – 15.11.2022 г.		КАТЕГОРИЯ – БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ			ВТОРНИК		№ ДНЯ - 08	
ЗАВТРАК								
Омлет натуральный паровой	130	12,5	20,7	2,4	245,4	214	24,00	
Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134,0	433	11,00	
Итого за приём пищи:	330	15,4	23,2	27,2	379,4		35,00	
ОБЕД								
Рассольник «Ленинградский» на курином бульоне со сметаной	200	5,1	8,1	13,4	148,6	96	15,00	
Рыба, припущенная в молоке	50	7,6	4,7	1,5	78,9	230	50,00	
Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	206,0	323	12,00	
Кисель	200	0,1	0,1	27,9	113,0	411	10,00	
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2		3,00	
Итого за приём пищи:	640	18,5	17,8	93,5	609,1		90,00	
Всего за день:	970	33,9	41,0	120,7	988,5		125,00	
ДАТА – 16.11.2022 г.		КАТЕГОРИЯ – БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ			СРЕДА		№ ДНЯ - 09	
ЗАВТРАК								
Каша геркулесовая молочная	205	6,5	7,8	28,5	210,7	413	15,00	
Бутерброд с джемом	30	1,6	0,6	17,1	78,3	2	15,00	
Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	430	5,00	
Итого за приём пищи:	435	8,3	8,5	60,6	349,0		35,00	
ОБЕД								
Суп картофельный с крупой	200	5,2	6,2	16,7	144,8	101	15,00	
Котлеты, рубленые из птицы	80	12,1	17,5	13,0	257,6	314	52,00	
Макаронные изделия отварные	155	5,6	4,8	31,9	194,0	209	10,00	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131,0	402	10,00	
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2		3,00	
Итого за приём пищи:	690	25,8	30,6	107,8	812,9		90,00	
Всего за день:	1125	34,1	39,1	168,4	1161,9		125,00	

* В меню возможны изменения из-за наличия продуктов на складе

**ПРИЛОЖЕНИЕ № 8 К САНПИН 2.3/2.4.3590-20

«Утверждаю»
Индивидуальный предприниматель

С.Н.Василисков

«Согласовано»
Директор МОУ «Раздольская СОШ»

А.В.Долгов

МЕНЮ*

ДАТА – 17.11.2022 г.		КАТЕГОРИЯ – БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ				ЧЕТВЕРГ		№ ДНЯ – 10	
ЗАВТРАК									
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ	ЦЕНА		
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ					
Запеканка из творога	200	35,5	18,2	32,3	443,2	224	30,00		
Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	430	5,00		
Итого за приём пищи:	400	35,7	18,3	47,3	503,2		35,00		
ОБЕД									
Свекольник на курином бульоне со сметаной	200	4,7	7,6	11,8	137,2	82	17,00		
Жаркое по-домашнему	200	16,9	39,5	18,5	498,5	258	60,00		
Кисель	200	0,1	0,1	27,9	113,0	411	10,00		
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2		3,00		
Итого за приём пищи:	640	23,8	47,5	71,1	811,2		90,00		
Всего за день:	1040	59,5	65,8	118,4	1314,4		125,00		
ДАТА – 18.11.2022 г.		КАТЕГОРИЯ – БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ				ПЯТНИЦА		№ ДНЯ – 11	
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная	200	7,1	8,0	36,9	249,0	184	16,00		
Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	430	5,00		
Бутерброд с маслом	30	1,6	8,9	10,4	127,2	1	14,00		
Итого за приём пищи:	430	8,6	18,2	60,9	441,0		35,00		
ОБЕД									
Суп рыбный со сметаной	200	5,0	3,6	13,4	108,0	87	15,00		
Запеканка картофельная с мясом	180	12,0	31,1	30,0	448,7	299	62,00		
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131,0	402	10,00		
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2		3,00		
Итого за приём пищи:	640	20,0	37,0	91,2	782,0		90,00		
Всего за день:	1070	28,6	55,2	152,1	1223,0		125,00		
ДАТА – 19.11.2022 г.		КАТЕГОРИЯ – БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ				СУББОТА		№ ДНЯ – 12	
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная	205	6,5	7,8	28,5	210,7	413	12,00		
Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134,0	433	11,00		
Бутерброд с джемом	30	1,6	0,6	17,1	78,3	2	12,00		
Итого за приём пищи:	435	11,0	10,9	71,0	425,6		35,00		
ОБЕД									
Суп из овощей	200	4,7	7,4	9,0	122,5	95	15,00		
Сосиски отварные	50	5,6	12,2	0,2	133,0	254	50,00		
Макаронные изделия отварные	155	5,6	4,8	31,9	194,0	209	12,00		
Кисель	200	0,1	0,1	27,9	113,0	411	10,00		
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2		3,00		
Итого за приём пищи:	635	18,0	24,8	81,7	623,7		90,00		
Всего за день:	1070	29,0	35,7	152,7	1049,3		125,00		

* В меню возможны изменения из-за наличия продуктов на складе

**ПРИЛОЖЕНИЕ № 8 К САНПИН 2.3/2.4.3590-20

«Утверждаю»
Индивидуальный предприниматель



С.Н.Василисков



«Согласовано»
Директор МОУ «Раздольская СОШ»

А.В.Долгов

М Е Н Ю*

ДАТА – 21.11.2022 г.		КАТЕГОРИЯ – БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ			ПОНЕДЕЛЬНИК		№ ДНЯ - 01	
ЗАВТРАК								
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ	ЦЕНА	
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ				
Каша гречневая молочная	210	6,7	11,5	27,8	240,8	182	16,00	
Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	430	5,00	
Бутерброд с сыром	30	3,6	3,3	10,3	85,5	3	14,00	
Итого за приём пищи:	440	10,5	14,9	53,1	386,3		35,00	
ОБЕД								
Суп картофельный с бобовыми	200	7,7	6,9	15,1	152,0	99	17,00	
Бефстроганов	50	6,2	17,7	3,1	200,2	375	50,00	
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	206,0	323	10,00	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131,0	402	10,00	
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2		3,00	
Итого за приём пищи:	535	23,0	26,6	66,9	598,3		90,00	
Всего за день:	975	33,5	41,5	120,0	984,6		125,00	
ДАТА – 22.11.2022 г.		КАТЕГОРИЯ – БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ			ВТОРНИК		№ ДНЯ - 02	
ЗАВТРАК								
Каша «Дружба» молочная	200	6,2	10,0	26,8	224,00	190	14,00	
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,2	15,5	93,3	379	8,00	
Бутерброд с маслом	30	1,6	8,9	10,4	127,2	1	13,00	
Итого за приём пищи:	410	10,6	21,1	52,7	444,5		35,00	
ОБЕД								
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	250	4,9	8,1	12,7	145,7	76	15,00	
Рыба, припущенная в молоке	40	6,6	3,8	1,3	65,3	230	47,00	
Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,3	141,0	335	15,00	
Кисель	200	0,1	0,1	27,9	113,0	411	10,00	
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2		3,00	
Итого за приём пищи:	680	16,8	17,7	75,1	527,5		90,00	
Всего за день:	1090	27,4	38,8	127,8	972,0		125,00	
ДАТА – 23.11.2022 г.		КАТЕГОРИЯ – БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ			СРЕДА		№ ДНЯ - 03	
ЗАВТРАК								
Запеканка из творога со сгущённым молоком	130	24,6	16,9	31,9	385,2	224	30,00	
Чай с сахаром и лимоном	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62,0	431	5,00	
Итого за приём пищи:	337	24,9	17,0	47,1	447,2		35,00	
ОБЕД								
Суп-лапша домашняя	200	5,5	7,1	11,7	131,1	106	17,00	
Суфле куриное с макаронами	75/150	12,4	19,2	6,3	246,9	299	60,00	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131,0	402	10,00	
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2		3,00	
Итого за приём пищи:	630	17,9	29,8	96,9	729,5		90,00	
Всего за день:	967	42,8	46,8	144,0	1176,7		125,00	

* В меню возможны изменения из-за наличия продуктов на складе

**ПРИЛОЖЕНИЕ № 8 К САНПИН 2.3/2.4.3590-20

«Утверждаю»
Индивидуальный предприниматель



С.Н.Василисков

«Согласовано»
Директор МОУ «Раздольская СОШ»



А.В.Долгов

МЕНЮ*

ДАТА – 24.11.2022 г. – КАТЕГОРИЯ – БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ					ЧЕТВЕРГ		№ ДНЯ - 04	
ЗАВТРАК								
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ	ЦЕНА	
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ				
Каша ячневая молочная	210	5,9	10,9	30,3	242,3	182	18,00	
Чай с сахаром и лимоном	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62,0	431	5,00	
Бутерброд с джемом	30	1,6	0,6	17,1	78,3	2	12,00	
Итого за приём пищи:	447	7,8	11,6	62,6	382,6		35,00	
ОБЕД								
Щи по-уральски (с крупой)	200	4,8	7,4	5,8	112,1	87	15,00	
Плов из птицы	170	20,2	15,5	31,3	345,8	311	60,00	
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,9	115,0	394	12,00	
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2		3,00	
Итого за приём пищи:	630	27,6	25,1	80,1	661,4		90,00	
Всего за день:	1077	35,4	36,7	142,7	1044,0		125,00	
ДАТА – 25.11.2022 г. КАТЕГОРИЯ – БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ					ПЯТНИЦА		№ ДНЯ - 05	
ЗАВТРАК								
Каша овсяная «Геркулес»	155	5,1	7,5	18,9	162,7	189	17,00	
Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	430	5,00	
Бутерброд с маслом	30	1,6	8,9	10,4	127,2	1	13,00	
Итого за приём пищи:	385	6,9	16,5	44,3	349,9		35,00	
ОБЕД								
Солянка домашняя со сметаной	200	7,0	12,4	10,4	183,9	92	17,00	
Печень по-строгановски	50/50	13,3	8,7	2,3	157,1	256	50,00	
Макаронные изделия отварные	155	5,6	4,8	31,9	194,0	209	10,00	
Кисель	200	0,1	0,1	27,9	113,0	411	10,00	
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2		3,00	
Итого за приём пищи:	715	28,5	29,3	87,4	747,3		90,00	
Всего за день:	1100	35,4	45,8	131,7	1097,2		125,00	
ДАТА – 26.11.2022 г. КАТЕГОРИЯ – БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ					СУББОТА		№ ДНЯ - 06	
ЗАВТРАК								
Каша пшеничная молочная	155	5,6	6,4	24,8	179,0	189	11,00	
Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134,0	433	11,00	
Бутерброд с маслом	30	1,6	8,9	10,4	127,2	1	13,00	
Итого за приём пищи:	385	10,1	17,8	60,0	440,2		35,00	
ОБЕД								
Суп из овощей	200	4,7	7,4	9,0	122,5	95	15,00	
Сосиски отварные	50	5,6	12,2	0,2	133,0	254	50,00	
Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	206,0	323	12,00	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131,0	402	10,00	
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2		3,00	
Итого за приём пищи:	630	16,5	24,6	91,3	653,7		90,00	
Всего за день:	1015	26,6	42,4	151,3	1093,9		125,00	

* В меню возможны изменения из-за наличия продуктов на складе

**ПРИЛОЖЕНИЕ № 8 К САНПИН 2.3/2.4.3590-20

«Утверждаю»
Индивидуальный предприниматель



С.Н.Василисков



«Согласовано»
Директор МОУ «Раздольская СОШ»

А.В.Долгов

МЕНЮ*

ДАТА – 28.11.2022 г.		КАТЕГОРИЯ – БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ			ПОНЕДЕЛЬНИК		№ ДНЯ - 07
ЗАВТРАК							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ	ЦЕНА
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ			
Каша пшённая молочная	210	6,4	11,3	31,7	254,0	182	16,00
Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	430	5,00
Бутерброд с сыром	30	3,6	3,3	10,3	85,5	3	14,00
Итого за приём пищи:	460	10,2	14,7	57,0	399,5		35,00
ОБЕД							
Суп из овощей	200	4,7	7,4	9,0	122,5	95	15,00
Гуляш из отварного мяса	50/50	12,1	31,9	5,6	357,3	259	52,00
Макаронные изделия отварные	155	5,6	4,8	31,9	194,0	209	10,00
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131,0	402	10,00
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2		3,00
Итого за приём пищи:	710	25,3	48,1	92,3	904,6		90,00
Всего за день:	1170	35,5	62,8	149,3	1304,1		125,00
ДАТА – 29.11.2022 г.		КАТЕГОРИЯ – БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ			ВТОРНИК		№ ДНЯ - 08
ЗАВТРАК							
Омлет натуральный паровой	130	12,5	20,7	2,4	245,4	214	24,00
Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134,0	433	11,00
Итого за приём пищи:	330	15,4	23,2	27,2	379,4		35,00
ОБЕД							
Рассольник «Ленинградский» на курином бульоне со сметаной	200	5,1	8,1	13,4	148,6	96	15,00
Рыба, припущенная в молоке	50	7,6	4,7	1,5	78,9	230	50,00
Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	206,0	323	12,00
Кисель	200	0,1	0,1	27,9	113,0	411	10,00
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2		3,00
Итого за приём пищи:	640	18,5	17,8	93,5	609,1		90,00
Всего за день:	970	33,9	41,0	120,7	988,5		125,00
ДАТА – 30.11.2022 г.		КАТЕГОРИЯ – БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ			СРЕДА		№ ДНЯ - 09
ЗАВТРАК							
Каша геркулесовая молочная	205	6,5	7,8	28,5	210,7	413	15,00
Бутерброд с джемом	30	1,6	0,6	17,1	78,3	2	15,00
Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	430	5,00
Итого за приём пищи:	435	8,3	8,5	60,6	349,0		35,00
ОБЕД							
Суп картофельный с крупой	200	5,2	6,2	16,7	144,8	101	15,00
Котлеты, рубленые из птицы	80	12,1	17,5	13,0	257,6	314	52,00
Макаронные изделия отварные	155	5,6	4,8	31,9	194,0	209	10,00
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131,0	402	10,00
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2		3,00
Итого за приём пищи:	690	25,8	30,6	107,8	812,9		90,00
Всего за день:	1125	34,1	39,1	168,4	1161,9		125,00

* В меню возможны изменения из-за наличия продуктов на складе

**ПРИЛОЖЕНИЕ № 8 К САНПИН 2.3/2.4.3590-20