

УТВЕРЖДАЮ  
Индивидуальный  
предприниматель  
Скороходова О.В.

СОГЛАСОВАНО  
Директор МАОУ «СОШ № 7  
имени Пичуева Л.П.»  
Ю.П. Булдакова

МЕНЮ на 13 мая - 17 мая 2024 года  
горячего питания 7 -11 лет  
согласно договора (из расчета 98 рублей)

№ п/п	Наименование	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая цен- ность
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
<b>1 день</b>						
1	Фрукт свежий	100	0,9	0,2	8,1	43
2	Гуляш из говядины	100	8,31	7,12	3,27	109,59
3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,25	6,39	43,39	245,23
4	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14	53,3
5	Хлеб пшеничный /ржаной	40/20	7,57	6,64	15,13	162,3
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>23,23</b>	<b>20,35</b>	<b>83,89</b>	<b>613,42</b>
<b>3 день</b>						
1	Кондитерское изделие (печенье)	25	1,75	1,4	22,5	74,9
2	Биточек куриный ( грудка куриная)	90	6,04	7,77	8,19	124,02
3	Соус красный основной	30	0,99	0,72	2,67	21,24
4	Рис припущенный	150	1,28	7,56	43,08	234,71
5	Кисель витаминизированный «Витошка»	180	0	0	21,6	85,5
6	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/20	7,57	6,64	15,13	162,3
	<b>Итого</b>	<b>535</b>	<b>17,63</b>	<b>24,09</b>	<b>113,17</b>	<b>702,67</b>
<b>4 день</b>						
1	Салат витаминный	60	0,4	0,4	9,8	43
2	Биточки мясные из говядины с маслом сливочным	90/5	8,45	12,84	11,77	196,46
3	Каша пшеничная вязкая	150	3,3	5,52	40,79	226,04
4	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	53,3
5	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/20	7,57	6,64	15,13	162,3
	<b>Итого</b>	<b>565</b>	<b>19,92</b>	<b>25,4</b>	<b>91,49</b>	<b>681,1</b>
<b>5 день</b>						
1	Овощи свежие порционно (огурцы)	60	0,48	0,06	1,56	9
2	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	5,36	2,59	5,25	64,44
3	Картофель отварной с маслом	150	3,03	4,93	24,49	154,77
4	Компот из сухофруктов витаминизиро- ванный	200	0,04	0	15,44	58,06
5	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/20	7,57	6,64	15,13	162,3
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>16,48</b>	<b>14,22</b>	<b>61,87</b>	<b>448,57</b>

**МЕНЮ**  
горячего питания 12 -18 лет  
согласно договора (из расчета 114 рублей)

№ п/п	Наименование	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккалл
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>1 день</b>						
1	Фрукт свежий	100	0,9	0,2	8,1	43
2	Гуляш из говядины	100	8,31	7,12	3,27	109,59
3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,49	7,66	52,06	297,97
4	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	53,3
5	Хлеб пшеничный /ржаной	50/30	10,09	7,85	19,4	191,85
	<b>Итого</b>	<b>660</b>	<b>26,99</b>	<b>22,83</b>	<b>96,83</b>	<b>695,71</b>
<b>3 день</b>						
1	Кондитерское изделие (печенье)	40	2,8	2,24	36	119,92
2	Биточек куриный ( грудка куриная)	100	6,71	8,63	9,1	143,96
3	Соус красный основной	30	0,99	0,72	2,67	21,24
4	Рис припущенный	180	1,53	9,07	35,62	278,55
5	Кисель витаминизированный «Ви-тошка»	180	0	0	21,6	85,5
6	Хлеб пшеничный/ ржаной	50/30	10,09	7,85	19,4	191,85
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>22,12</b>	<b>28,51</b>	<b>124,39</b>	<b>841,02</b>
<b>4 день</b>						
1	Салат витаминный	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>43</b>
2	Биточки мясные из говядины с маслом сливочным	100/5	9,38	14,26	13,08	221,98
3	Каша пшеничная вязкая	180	3,96	6,62	40,94	268,14
4	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	53,3
5	Хлеб пшеничный/ ржаной	50/30	10,09	7,85	19,4	191,85
	<b>Итого</b>	<b>665</b>	<b>24,03</b>	<b>29,13</b>	<b>97,22</b>	<b>778,27</b>
<b>5 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
1	Овощи свежие порционно (огурцы)	100	0,8	0,1	2,6	15
2	Рыба , тушенная в томате с овощами	100	5,95	2,87	5,83	75,3
3	Картофель отварной с маслом	180	3,63	5,91	29,38	185,72
4	Компот из сухофруктов витаминизированный	180	0,04	0	15,44	58,06
5	Хлеб пшеничный/ ржаной	50/30	10,09	7,85	19,4	191,85
	<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>20,51</b>	<b>16,73</b>	<b>72,65</b>	<b>572,7</b>

**МЕНЮ**  
горячего питания детей ОВЗ  
согласно договора (из расчета 192 рубля)

<b>1 день</b>					
<b>Завтрак с 7 по 11 лет:</b>	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы	Ккал
Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,5	24,7	192,6
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	53,3
Хлеб пшеничный / ржаной	40/20	7,57	6,64	15,13	162,3
<b>Итого: 71 руб.</b>					
<b>Завтрак с 12 по 18 лет:</b>					
Каша жидкая молочная овсяная	250	8,5	9,37	30,87	240,75
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	53,3
Хлеб пшеничный / ржаной	50/30	10,09	7,85	19,4	191,85
<b>Обед с 12 по 18 лет:</b>					
Фрукт свежий	100	0,9	0,2	8,1	43
Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,77	7,02	7,15	115,25
Гуляш из говядины	100	8,31	7,12	3,27	109,59
Каша гречневая рассыпчатая	180	7,49	7,66	52,06	297,97
Компот из изюма витаминизированный	180	0,31	0,06	26,86	103
Хлеб пшеничный / ржаной	70/40	13,87	10,79	26,65	263,92
<b>Итого: 192 руб.</b>					
<b>3 день</b>					
<b>Завтрак с 7 по 11 лет:</b>	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Каша жидкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный / ржаной	40/20	7,57	6,64	15,13	162,3
<b>Итого: 71руб.</b>					
<b>Завтрак с 12 по 18 лет:</b>					
Каша жидкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный / ржаной	50/30	10,09	7,85	19,4	191,85
<b>Обед с 12 по 18 лет:</b>					
Кондитерское изделие (печенье)	40	2,8	2,24	26	135,36
Суп крестьянский (крупа перловая)	250	6,4	7,22	13,45	144,47
Биточек куриный (грудка куриная)	100	6,71	8,63	9,1	143,96
Соус красный основной	30	0,99	0,72	2,67	21,24
Рис припущенный	180	1,53	9,07	35,62	278,55
Кисель витаминизированный «Витошка»	180	0	0	21,6	85,5
Хлеб пшеничный / ржаной	70/40	13,87	10,79	26,65	263,92
<b>Итого: 192 руб.</b>					
<b>4 день</b>					
<b>Завтрак с 7 по 11 лет:</b>	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7
Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Хлеб пшеничный / ржаной	40/20	7,57	6,64	15,13	162,3
<b>Итого: 71руб.</b>					
<b>Завтрак с 12 по 18 лет:</b>					
Макароны отварные с сыром	200	10,53	9,06	38,13	276,93
Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Хлеб пшеничный / ржаной	50/30	10,09	7,85	19,4	191,85
<b>Обед с 12 по 18 лет:</b>					
Салат витаминный	100	2	0,1	20,53	86,66
Суп из овощей	250	1,77	4,65	10,1	89
Биточек мясной с маслом	105	9,38	14,26	13,08	221,98
Каша пшеничная вязкая	180	3,96	6,62	40,94	268,14
Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	25,09	96
Хлеб пшеничный / ржаной	70/40	13,87	10,79	26,65	263,92
<b>Итого: 192 руб.</b>					
<b>5 день</b>					
<b>Завтрак с 7 по 11 лет:</b>	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Суп молочный с крупой	250	6,87	5,67	22,32	167,77

Чай с молоком и сахаром	200	1,65	1,3	17,44	85
Хлеб пшеничный/ ржаной	40/20	7,57	6,64	15,13	162,3
<b>Итого: 71 руб.</b>					
<b>Завтрак с 12 по 18 лет:</b>					
Суп молочный с крупой	250	6,87	5,67	22,32	167,77
Чай с молоком и сахаром	200	1,65	1,3	17,44	85
Хлеб пшеничный/ ржаной	50/30	10,09	7,85	19,4	191,85
<b>Обед с 12 по 18 лет:</b>					
Овощи свежие порционно ( огурцы)	100	0,8	0,1	2,6	15
Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной	250	7,33	6,2	12,65	137,95
Рыба, тушенная в томате с овощами	100/5	5,95	2,87	5,83	75,3
Картофель отварной	180	3,63	5,91	29,38	185,72
Компот из сухофруктов витаминизированный	180	0,04	0	15,44	58,06
Хлеб пшеничный / ржаной	70/40	13,87	10,79	26,65	263,92
<b>Итого: 192руб.</b>					

**МЕНЮ**  
горячего питания детей инвалидов  
согласно договора (из расчета 192 рубля)

<b>1 день</b>					
<b>Завтрак с 7 по 11 лет:</b>	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы	Ккал
Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,5	24,7	192,6
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	53,3
Хлеб пшеничный / ржаной	40/20	7,57	6,64	15,13	162,3
<b>Итого: 71 руб.</b>					
<b>Завтрак с 12 по 18 лет:</b>					
Каша жидкая молочная овсяная	250	8,5	9,37	30,87	240,75
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	53,3
Хлеб пшеничный / ржаной	50/30	10,09	7,85	19,4	191,85
<b>Обед с 12 по 18 лет:</b>					
Фрукт свежий	100	0,9	0,2	8,1	43
Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,77	7,02	7,15	115,25
Гуляш из говядины	100	8,31	7,12	3,27	109,59
Каша гречневая рассыпчатая	180	7,49	7,66	52,06	297,97
Компот из изюма витаминизированный	180	0,31	0,06	26,86	103
Хлеб пшеничный / ржаной	70/40	13,87	10,79	26,65	263,92
<b>Итого: 192 руб.</b>					
<b>3 день</b>					
<b>Завтрак с 7 по 11 лет:</b>	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Каша жидкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный / ржаной	40/20	7,57	6,64	15,13	162,3
<b>Итого: 71руб.</b>					
<b>Завтрак с 12 по 18 лет:</b>					
Каша жидкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный / ржаной	50/30	10,09	7,85	19,4	191,85
<b>Обед с 12 по 18 лет:</b>					
Кондитерское изделие (печенье)	40	2,8	2,24	26	135,36
Суп крестьянский (крупа перловая)	250	6,4	7,22	13,45	144,47
Биточек куриный (грудка куриная)	100	6,71	8,63	9,1	143,96
Соус красный основной	30	0,99	0,72	2,67	21,24
Рис припущенный	180	1,53	9,07	35,62	278,55
Кисель витаминизированный «Витошка»	180	0	0	21,6	85,5
Хлеб пшеничный / ржаной	70/40	13,87	10,79	26,65	263,92
<b>Итого: 192 руб.</b>					
<b>4 день</b>					
<b>Завтрак с 7 по 11 лет:</b>	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7
Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Хлеб пшеничный / ржаной	40/20	7,57	6,64	15,13	162,3
<b>Итого: 71руб.</b>					
<b>Завтрак с 12 по 18 лет:</b>					
Макароны отварные с сыром	200	10,53	9,06	38,13	276,93
Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Хлеб пшеничный / ржаной	50/30	10,09	7,85	19,4	191,85
<b>Обед с 12 по 18 лет:</b>					
Салат витаминный	100	2	0,1	20,53	86,66
Суп из овощей	250	1,77	4,65	10,1	89
Биточек мясной с маслом	105	9,38	14,26	13,08	221,98
Каша пшеничная вязкая	180	3,96	6,62	40,94	268,14
Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	25,09	96
Хлеб пшеничный / ржаной	70/40	13,87	10,79	26,65	263,92
<b>Итого: 192 руб.</b>					
<b>5 день</b>					
<b>Завтрак с 7 по 11 лет:</b>	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Суп молочный с крупой	250	6,87	5,67	22,32	167,77

Чай с молоком и сахаром	200	1,65	1,3	17,44	85
Хлеб пшеничный/ ржаной	40/20	7,57	6,64	15,13	162,3
<b>Итого: 71 руб.</b>					
<b>Завтрак с 12 по 18 лет:</b>					
Суп молочный с крупой	250	6,87	5,67	22,32	167,77
Чай с молоком и сахаром	200	1,65	1,3	17,44	85
Хлеб пшеничный/ ржаной	50/30	10,09	7,85	19,4	191,85
<b>Обед с 12 по 18 лет:</b>					
Овощи свежие порционно ( огурцы)	100	0,8	0,1	2,6	15
Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной	250	7,33	6,2	12,65	137,95
Рыба, тушеная в томате с овощами	100/5	5,95	2,87	5,83	75,3
Картофель отварной	180	3,63	5,91	29,38	185,72
Компот из сухофруктов витаминизированный	180	0,04	0	15,44	58,06
Хлеб пшеничный / ржаной	70/40	13,87	10,79	26,65	263,92
<b>Итого: 192руб.</b>					