



СОГЛАСОВАНО

Директор
МБОУ «Терновская ООШ»


С.И. Вострикова
2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ООО «Общепит»


Н.П. Лащёнова
2023 г.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ (перспективное) МЕНЮ

Обеспечение льготным горячим питанием

обучающихся очной формы общеобразовательной организации (с 5 по 11 кл.)

МЕНЮ
Понедельник
1 неделя
Завтрак

Обеспечение льготным горячим питанием обучающихся очной формы общеобразовательной организации (с 5 по 11 кл)

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г				Витамины (mg)			Минеральные вещества (mg)					№	
		белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	B1	C	A(мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe		PЭ
Сосиска отварная	60	7,6	21,2	0,3	199,5	0,129	3,98	249,4	0,771	25,23	110,5	25,23	1,23	284,61	243 с6.2017
Рис отварной	150	8,3	9	37,4	157,5	0,02	2		0,04	22,91	172,7	24,86	1,82	10	271 с6.2017
Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашенные, томат-пюре, зелень	50	0,84	0,12	40,4	26	0,036	0,97	16,25	0,009		8	10,4	0,3	35,69	таб.с6 94г
Батон домашний	50	3,8	2,36	23,55	131	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69	3	ТУ9115-001-12123357
Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	0,03			0,26	11,1	2,8	1,4	0,28		376 с6.2017
Итого	525	20,64	32,68	116,7	574	0,445	8,37	266,8	2,85	70,24	331	76,39	4,32	333,3	

Бух. Калькулятор:

Повар:

МЕНЮ
Вторник
1 неделя
Завтрак

Обеспечение льготным горячим питанием обучающихся очной формы общеобразовательной организации (с 5 по 11 кл)

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№
		белки	жиры	углеводы	В1		С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ	
Сыр полутвердый	20	3,5	4,42		54	0,08	1,94	62,01	0,82	132	75	5,25	0,15	596,19	15 с6 2017
Каша манная молочная с/с,с/м	150/10/10	6,9	12,18	37,9	237,5	0,01	0,06	15	0,05	152,35	134,3	23,06	0,26	16,05	181 с6 2017 199115-001-
Батон домашний	50	3,8	2,36	23,55	131	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69	3	12123357
Какао с молоком	200	4,1	3,54	17,58	118,6	0,01	0,12	34,5	0,08	152,22	124,6	21,34	0,48	38,7	382 с6 2017
Итого	440	18,3	22,5	79,03	541,1	0,33	3,54	112,7	2,72	447,57	370,9	64,15	1,58	653,94	

Бух. Калькулятор:

Повар:

МЕНЮ

Среда

1 неделя

Завтрак

Обеспечение льготным горячим питанием обучающихся очной формы общеобразовательной организации (с 5 по 11 кл)

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г				Витамины (mg)			Минеральные вещества (mg)					№	
		белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	B1	C	A(мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe		PЭ
Оладьи жареные со сгущенным молоком	100/30	12,86	8,75	19,21	301,75	0,08			1,89	139	167,6	19,98	0,55		224 с6 2017
Бутерброд с ветчиной	30/30	2,36	2,36	23,55	131	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69		ТУ9115- 3 00112123357
Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	0,03			0,26	11,1	2,8	1,4	0,28		376 с6.2017
Итого	405	16,76	11,11	57,76	492,75	0,34	1,42	1,2	3,92	161,1	207,4	35,88	1,52	3	

Бух. Калькулятор:

Повар:

МЕНЮ
Четверг
1 неделя
Завтрак

Обеспечение льготным горячим питанием обучающихся очной формы общеобразовательной организации (с 5 по 11 кл)

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№
		белки	жиры	углеводы	В1		С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ	
Тефтели куриные	80	7	9	8	136	0,06	0,73	20,1	0,32	12	22	14	1	35,62	279 с6 2017
Картофельное пюре	150	3,1	9,16	17,98	172,86	0	0,09			41,66	87,03	27,39	1,03		312 с6 2017
Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные, томат-пюре, зелень	40	0,84	0,12	40,4	26	0,036	0,97	16,25	0,009		8	10,4	0,3	35,69	таб.с6 94г
Батон домашний	50	3,8	2,36	23,55	131	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69	3	ТУ9115-001-12123357
Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	0,03			0,26	11,1	2,8	1,4	0,28		376 с6.2017
Итого	535	14,84	20,64	104,9	525,86	0,356	3,21	37,55	2,359	75,76	156,8	67,69	3,3	74,31	

Бух. Калькулятор:

Повар:

МЕНЮ
Пятница
1 неделя
Завтрак

Обеспечение льготным горячим питанием обучающихся очной формы общеобразовательной организации (с 5 по 11 кл)

Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	Пищевые вещества, г				Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№
		белки	жиры	углевод	В1		С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ	
Котлеты рубленые из птицы	70	13,95	13,4	13,02	218,8	0,07	2,85		2,15	47,82	64	17,76	2,9	63,2	294 с6.2017
Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные, томат-пюре, зелень	40	0,84	0,12	40,4	26	0,036	0,97	16,25	0,009		8	10,4	0,3	35,69	таб.с6 94г
Каша пшеничная	150	5,66	0,67	31,92	156,3	0,16	26,54	14,3	0,16	11,19	37,17	8,62	0,86	22,52	302 с6.2017
Батон домашний	50	3,8	2,36	23,55	131	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69	3	ТУ9115-001-12123357
Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	0,03			0,26	11,1	2,8	1,4	0,28		376 с6.2017
Итого	525	24,35	16,55	123,9	592,1	0,526	31,78	31,75	4,349	81,11	149	52,68	5,03	124,41	

Бух. Калькулятор:

Повар:

МЕНЮ
Понедельник
2 неделя
Завтрак

Обеспечение льготным горячим питанием обучающихся очной формы общеобразовательной организации (с 5 по 11 кл)

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№	
						B1	C	A(мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe		PЭ
						белки	жиры	углевод							
Сосиска отварная	60	7,6	21,2	0,3	199,5	0,129	3,98	249,4	0,77	25,23	110,45	25,23	1,23	284,61	243 с6.2017
Каша пшенная	150	6,4	7,5	37,6	203	0,39	50,8	5922	0,94	1,37	60,95	16,32	6,44	6048,3	304 с6.2017
Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашенные, томат-пюре, зелень	60	0,84	0,12	40,4	26	0,01	0,69	4	0,04		10,4	0,06	8,78	таб.с6 94г	
Батон домашний	50	3,8	2,36	23,55	131	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69	3	ТУ9115-001-12123357
Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	0,03			0,26	11,1	2,8	1,4	0,28		376 с6.2017
Итого	535	18,74	31,18	116,85	619,5	0,789	56,9	6177	3,78	48,7	211,2	67,85	8,7	6344,7	

Бух. Калькулятор:

Повар:

МЕНЮ
Вторник
2 неделя
Завтрак

**Обеспечение льготным горячим питанием обучающихся очной
 формы общеобразовательной организации (с 5 по 11 кл)**

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					РЭ	№
						В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
						белки	жиры	углеводы							
Сыр полутвердый	20	3,5	4,42		54	0,08	1,94	62,01	0,82	132	75	5,25	0,15	596,19	15 с6 2017
Каша молочная рисовая с/с, с/м	150/10/10	7,14	12,92	63,01	230	0	0,9		0,02	155,92	187,43	43,41	0,75		181 с6 2017
Батон домашний	50	3,8	2,36	23,55	131	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69	3	ТУ9115-001-12123357
Какао с молоком	200	4,1	3,54	17,58	118,6	0,01	0,12	34,5	0,08	152,22	124,56	21,34	0,48	38,7	382 с6 2017
Итого	440	18,54	23,24	104,14	533,6	0,32	4,38	97,71	2,69	451,14	423,99	84,5	2,07	637,89	

Бух. Калькулятор:

Повар:

МЕНЮ
Среда
2 неделя
Завтрак

Обеспечение льготным горячим питанием обучающихся очной формы общеобразовательной организации (с 5 по 11 кл)

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№	
						B1	C	A(мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe		PЭ
						белки	жиры	углеводы							
Омлет натуральный запечённый с колбасой	20/130	12,86	8,75	19,21	301,75	0,08			1,89	139	167,63	19,98	0,55	P.212 M	
Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные, томат-пюре, зелень	30	3,8	2,36	23,55	131	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69	TY9115-001- 3 12123357	
Батон домашний	30	3,8	2,36	23,55	131	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69	TY9115-001- 3 12123357	
Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	0,03			0,26	11,1	2,8	1,4	0,28	376 с6.2017	
Итого	425	16,76	11,11	57,76	492,75	0,34	1,42	1,2	3,92	161,1	207,43	35,88	1,52	3	

Бух. Калькулятор:

Повар:

МЕНЮ
Четверг
2 неделя
Завтрак

Обеспечение льготным горячим питанием обучающихся очной формы общеобразовательной организации (с 5 по 11 кл)

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№	
						B1	C	A(мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe		PЭ
						белки	жиры	углеводы							
Плов из птицы	30/100	13,71	8,5	28,8	257	0,12	0,89	34,15	0,16	25,23	110,45	25,23	1,23	54,7	291 с6.2017
Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные, томат-пюре, зелень	60	0,84	0,12	40,4	26	0,01	0,69	4	0,04			10,4	0,06	8,78	таб.с6 94г
Батон домашний	50	3,8	2,36	23,55	131	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69	3	ТУ9115-001-12123357
Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	0,03			0,26	11,1	2,8	1,4	0,28		376 с6.2017
Итого	455	18,45	10,98	107,75	474	0,39	3	39,35	2,23	47,33	150,25	51,53	2,26	66,48	

Бух. Калькулятор:

Повар:

МЕНЮ

Пятница

2 неделя

Завтрак

Обеспечение льготным горячим питанием обучающихся очной формы общеобразовательной организации (с 5 по 11 кл)

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№	
						B1	C	A(мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe		PЭ
Сыр твердый	10	1,74	2,21		27	66	37,5		0,02	66	37,5	2,63	0,1	2	15 с6 2017
Тефтели рыбные	90	7,44	7,25	10,59	137,25	0,1	3,42	35,7	1,62	57,44	110,14	18,72	0,2	20,4	239 с6 2017
Картофельное пюре	150	3,1	9,16	17,98	172,86	0	0,09			41,66	87,03	27,39	1,03		312 с6 2017
Батон домашний	50	3,8	2,36	23,55	131	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69	3	ТУ9115-001-12123357
Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	0,03			0,26	11,1	2,8	1,4	0,28		376 с6.2017
Итого	515	16,18	20,98	67,12	528,11	66,36	42,4	36,9	3,67	187,2	274,47	64,64	2,3	25,4	

Бух. Калькулятор:

Повар: