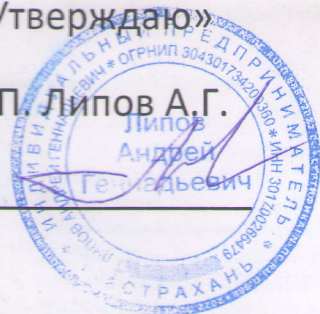


« Утверждаю»

И.П. Липов А.Г.

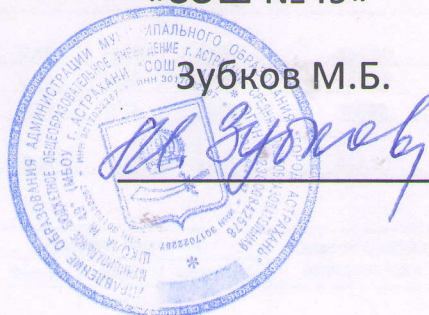


«Согласовано»

Директор МБОУ г. Астрахани

«СОШ №49»

Зубков М.Б.



**Примерное двухнедельное
(десятидневное меню)
по столовой МБОУ г. Астрахани
СОШ №49.**

**(бесплатное горячее питание обучающихся по
образовательным программам начального общего образования)**

Январь 2024 год.

Примерное десятидневное, двухнедельное меню по Столовой школы №49.

Возрастная категория : 7-11 лет.

Неделя 1 День 1	Наименование блюда	Цена	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
				белки	жиры	углеводы		
Завтрак								
	Каша вязкая молочная из пшена с маслом сливочным	37,03	220/20	9,48	12,09	55,80	384,00	173
	Хлеб пшеничный с сыром Российским	26,58	50/20	8,89	6,96	23,95	197,20	15
	Чай с сахаром, лимоном	5,86	200	0,13	0,02	15,21	62,00	377
Итого за завтрак		69,47	510	18,50	19,07	94,96	643,20	

Неделя 1 День 2	Наименование блюда	Цена	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
				белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Сосиска / сарделька отварная с томатным соусом	30,09	150	38,40	38,72	19,34	398,00	540,Н
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	12,87	150	6,45	4,56	28,98	182,82	302
	Хлеб пшеничный	2,65	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н
	Чай с сахаром	4,05	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
	Фрукты свежие	19,81	100	0,60	0,60	14,70	71,00	Н
Итого за завтрак		69,47	650	49,37	44,42	100,61	820,72	

Неделя 1 День 3	Наименование блюда	Цена	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
				белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша молочная из манной крупы (с маслом сливочным, сахаром)	38,84	220/20	6,68	11,68	46,20	357,00	181
	Хлеб пшеничный с сыром Российским	26,58	50/20	8,89	6,96	23,95	197,20	15
	Чай с сахаром	4,05	200	0,13	0,07	13,64	50,90	Н
	Итого за завтрак	Итого за завтрак:	69,47	510	15,70	18,71	83,79	605,10

Неделя 1 День 4	Наименование блюда	Цена	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
				белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	44,77	150	21,92	16,59	42,00	406,00	223
	Хлеб пшеничный	2,65	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н
	Чай с сахаром	4,05	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
	Фрукты свежие	18,00	100	0,60	0,60	14,70	71,00	Н
Итого за завтрак		69,47	520	26,44	17,73	94,29	645,90	

Неделя 1 День 5	Наименование блюда	Цена	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
				белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Пельмени отварные с маслом сливочным	53,72	150/10	18,00	19,50	43,50	412,50	664
	Овощи натуральные свежие/соленые помидоры	5,65	60	0,33	0,06	1,14	6,60	71,70
	Хлеб пшеничный 1-ый сорт	4,24	80	6,06	0,75	38,32	188,80	Н
	Чай с сахаром, лимоном	5,86	200	0,13	0,02	15,21	62,00	377
Итого за завтрак		69,47	500	24,52	20,33	98,17	669,90	

Неделя 2 День 1	Наименование блюда	Цена	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
				белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба"	37,03	220/20	6,62	12,20	47,40	341,00	175
	Хлеб пшеничный с сыром Российским	26,58	50/20	8,89	6,96	23,95	197,20	15
	Чай с сахаром, лимоном	5,86	200	0,13	0,02	15,21	62,00	377
Итого за завтрак		69,47	510	15,64	19,18	86,56	600,20	

Неделя 2 День 2	Наименование блюда	Цена	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
				белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные	7,44	150	6,32	6,08	38,42	233,37	202
	Сосиска / сарделька отварная с томатным соусом	46,74	150	38,40	38,72	19,34	398,00	540,Н
	Хлеб пшеничный	2,65	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н
	Компот из свежих яблок	6,84	200	0,15	0,00	24,20	96,00	585
	Вафля сливочная	5,80	20	4,20	2,26	13,94	82,90	Н
завтрак		69,47	570	52,86	47,53	119,85	928,27	

Неделя 2 День 3	Наименование блюда	Цена	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
				белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	36,58	150	14,98	20,18	2,93	318,50	210
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	10,84	50/10	3,87	7,72	24,08	184,00	Н, 14
	Фрукты свежие	18,00	100	0,60	0,60	13,72	71,00	Н
	Чай с сахаром	4,05	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
завтрак		69,47	510	19,58	28,57	54,37	624,40	

Неделя 2 День 4	Наименование блюда	Цена	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
				белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса (с маслом и сахаром)	37,65	220/20	6,55	11,85	46,86	320,70	174
	Кондитерское изделие	25,12	60	1,15	4,49	54,00	282,00	Н
	Хлеб пшеничный	2,65	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н
	Чай с сахаром	4,05	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
Итого за завтрак		69,47	550	11,62	16,88	138,45	771,60	

Неделя 2 День 5	Наименование блюда	Цена	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
				белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром Российским	36,05	230	12,00	13,20	30,70	386,00	161
	Фрукты свежие	18,79	100	0,60	0,60	14,70	71,00	Н
	Хлеб пшеничный	2,65	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н
	Компот из свежих или замороженных ягод	11,98	200	0,12	0,10	27,50	112,00	344
Итого за завтрак		69,47	580	16,51	14,37	96,85	687,00	