

**Примерное двухнедельное меню  
на оказание услуг по организации бесплатного горячего питания обучающихся, получающих  
начальное общее образование в муниципальных образовательных организациях на 2023 год  
в размере 90,00 рублей (девяносто рублей 00 копеек) в день**

№ рец.	Наименование блюд	Выход грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал. Энергетическая ценность
<b>1 день</b>						
204	Макаронные изделия отварные	150/5	5,52	5,3	35,33	211,10
ПР	Сыр твердый	35	7,51	12,37	54,95	247,57
243	Чай с лимоном	200/4	0,07	0,01	15,31	118,9
ГП	Хлеб пшеничный	50/20	7,5	2,0	48,67	233,33
7	Салат из квашенной капусты	60	0,96	6,00	2,15	66,36
	Итого:					<b>819,98</b>
<b>2 день</b>						
238	Соус томатный	30	0,27	1,84	2,62	28,08
201	Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,18
143	Котлеты или биточки рыбные	90	13,32	2,48	8,73	110,48
19	Салат из свеклы и моркови	60	0,79	6,05	4,61	75,65
255	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71
ГП	Хлеб ржаной	40	6,0	1,6	38,93	186,67
	Итого:					<b>821,77</b>
<b>3 день</b>						
196	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,81
238	Соус томатный	30	0,27	1,84	2,62	28,08
189	Котлета руб. классические	90	14,17	16,01	9,67	239,26
9	Салат из моркови	60	0,68	6,48	6,23	82,08
269	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25
ГП	Хлеб пшеничный	30	4,5	1,2	29,2	140
	Итого					<b>840,48</b>
<b>4 день</b>						
216	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,3	160,46
192	Птица отварная с соусом	120	21,09	22,66	3,73	277,35
247	Кисель из концентрата плодового	200	1,36		29,02	116,19
ГП	Хлеб пшенично-ржаной	30	6,0	2,0	38,93	186,67
8	Салат из квашенной капусты с яблоками					
	Итого					<b>810,32</b>
<b>5 день</b>						
204	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,10
162	Гуляш	100	21,68	24,21	6,74	331,53
21	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,76	6,05	4,66	76,08
265	Чай с лимоном	200/2	0,07	0,01	15,31	61,62
ГП	Хлеб пшеничный	30	4,5	1,2	29,2	140

	Итого					<b>800,33</b>
<b>6 день</b>						
204	Макаронные изделия	150/10	5,52	5,3	35,33	211,10
189	Биточки мясные с соусом	130	14,44	17,85	12,29	267,34
271	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64
ГП	Хлеб пшенично-ржаной	40	7,5	2,0	48,67	233,33
7	Салат из квашенной капусты с луком	60	0,96	6,00	2,15	66,36
	<b>Итого</b>					<b>826,77</b>
<b>7 день</b>						
163	Жаркое по домашнему	200/10	22,54	17,33	22,13	334,08
9	Салат из моркови	60	0,68	6,48	6,23	82,08
243	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71
Г/П	Хлеб пшеничный	35	4,5	1,2	29,2	140
	<b>Итого</b>					<b>751,87</b>
<b>8 день</b>						
201	Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,18
238	Соус томатный	30	0,27	1,84	2,62	28,08
181	Тефтели мясные	2/40	14,69	16,69	9,99	248,95
1	Винегрет овощной	60	0,76	6,08	4,99	77,56
248	Кисель из плодового концентрата	200	1,36	-	29,02	116,19
ГП	Хлеб пшеничный	30	4,5	1,2	29,2	140
	<b>Итого</b>					<b>835,96</b>
<b>9 день</b>						
196	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,81
238	Соус томатный	30	0,27	1,84	2,62	28,08
143	Котлета рыбная	90	11,84	2,21	8,73	110,48
8	Салат из квашенной капусты с яблоками	60	0,64	6,10	3,07	69,65
269	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25
ГП	Хлеб пшенично-ржаной	30	7,5	2,0	48,67	240,37
	<b>Итого</b>					<b>800,00</b>
<b>10 день</b>						
191	Плов	200/100	31,0	37,77	34,21	622,58
255	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
ГП	Хлеб ржаной	30	4,5	1,2	29,2	140
ГП	Огурец соленый	60	0,42	3,36	2,59	42,27
	<b>Итого</b>					<b>918,64</b>

