СОГЛАСОВАНО

Директор МОУ СОШ № 5

_____ /Эдиева Л.С

28.08.20 26г.

УТВЕРЖДЕНО:

ООО «ДИАЛОГПЛЮС»

_____ /Галицына Г.Г./

28.08.26г.

Примерное меню льготное категория (горячее питание 20 дней)

Для учащихся с 7 до 11 лет (1-4 кл.) в общеобразовательных учреждениях .

На период с сентября 2026г. Стоимость 94 руб 89коп.

Исп.Должко С.Н. 89525035131

1 ДЕНЬ							
ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ	1 неделя						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход	стоимость	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
масло сливочное	5	8,32	33	0,04	3,62	0,07	14/2011
Каша пшенная молочная с маслом 200/10	210	45,3	279	13	11,8	33,2	173/11
Чай с сахаром и лимоном 200/7	207	7,01	60	0,3	-	15,2	377/11
хлеб пшеничный,ржаной	54,5	7,22	73,5	2,1	0,4	15,2	пр
Сок в индивидуальной упак.1/20	200	27,04	79	1		12	пр
ИТОГО	676,5	94,89	524,5	16,44	15,82	75,67	
				1	0,96	4,60	

2 ДЕНЬ							
ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	стоимость	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
Плов из мяса курицы с огурцом соленым 250/30	280	82,86	429,7	15,08	18,44	46	291/11
Напиток из шиповника	200	8,13	88,2	0,68	0,28	20,76	388/11
хлеб пшеничный,ржаной	30	3,9	73,5	2,1	0,4	15,2	пр
ИТОГО	510	94,89	591,4	17,86	19,12	81,96	
				1	1.071	4.59	

3 ДЕНЬ							
ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	стоимость	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
Биточек домашний 50/40	90	41,02	230	9,2	6,88	9	271\11
Пюре картофельное	180	37,49	270	6,1	10,99	33,6	128/11
Компот из кураги	200	9,16	63	0,6	-	15,8	348/11
клеб пшеничный,ржаной	54,6	7,22	122,5	3,5	0,6	21	пр
ИТОГО	524,6	94,89	685,5	19,4	18,47	79,4	
				1	0,952	4,09	

4 ДЕНЬ							
ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	стоимость	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
Котлеты "Куриные" 60\40	100	59,33	145	8,8	7,8	3,5	297/11
Каша гречневая	200	24,32	128,88	5,01	8,22	22,35	171/2011
Компот из сухофруктов	200	7,34	116,05	0,46	0,1	28,13	349/2011
клеб пшеничный,ржаной	30	3,9	73,5	2,1	0,4	15,2	пр
ИТОГО	530	94,89	463,43	16,37	16,52	69,18	
				1	1,01	4,23	

5 день							
ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	стоимость	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
Макаронные изд.отв.	200	25,76	245,1	5,8	7,76	37,87	203/11
омлет натуральный с сыром и маслом	60	52,3	278	9,6	9,8	2,04	211/2011
Чай с сахаром и лимоном 200/7	207	7,01	60	0,3	-	15,2	377/11
атон	42	9,82	122,5	3,5	0,6	21	пр
ТОГО	509	94,89	705,6	19,2	18,16	76,11	
				1	0,946	3,96	

2 неделя

6 ДЕНЬ	ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	стоимость	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
сыр	20	28,39	72	4,64	4,56		15/2011
масло сливочное	10	16,62	66	0,08	7,24	0,14	14/2011
Каша рисовая молочная с маслом 200/5	205	36,67	261	8,6	7	28	174/11
чай с сахаром	200	3,79	58	0,2	-	15	376/11
Батон	65	9,42	122,5	4,2	0,8	25	пр
ИТОГО	500	94,89	579,5	17,72	19,6	68,14	
				1	1,106	3,85	

7 ДЕНЬ	ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	стоимость	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
Гуляш из курицы 40/50	90	53,22	195	9,2	7,95	10	53
Каша гречневая	200	24,32	128,88	5,01	8,22	22,35	171/2011
Компот из кураги	200	9,16	63	0,6	-	15,8	348/11
хлеб пшеничный,ржаной	63	8,19	122,5	3,5	0,6	21	пр
ИТОГО	553	94,89	509,38	18,31	16,77	69,15	
				1	0,916	3,78	

8 ДЕНЬ	ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	стоимость	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
Тефтели 1 вариант 60/30	90	42,83	160,5	8,2	7,6	3,6	278/2011
Пюре картофельное	180	37,49	270	6,1	10,99	33,6	128/11
Напиток из шиповника	200	8,13	88,2	0,68	0,28	20,76	388/11
хлеб пшеничный,ржаной	48,7	6,44	122,5	3,5	0,6	21	пр
ИТОГО	518,7	94,89	641,2	18,48	19,47	78,96	
				1	1,05	4,27	

9 ДЕНЬ	ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	стоимость	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
Рыба запеченная в омлете	90	61,74	166	9,6	11,9	6,3	12/ксп
Рис припущенныйсо сл. Маслом	180	18,59	220,5	3,6	6	22	171/2011
Компот из сухофруктов	200	7,34	116,05	0,46	0,1	28,13	349/2011
хлеб пшеничный,ржаной	54,6	7,22	122,5	3,5	0,6	21	пр
ИТОГО	524,6	94,89	625,05	17,16	18,6	77,43	
				1	1,08	4,51	

10 ДЕНЬ	ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	стоимость	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
Пудинг из творога 80/20	100	58,99	184	9,5	10,2	7,5	222/11
Каша манная молочная с маслом	150	22,29	201,59	5,2	6,92	24,1	181/11
Чай с сахаром и лимоном 200/7	207	7,01	60	0,3	-	15,2	377/11
хлеб пшеничный,ржаной	50	6,6	122,5	3,5	0,6	21	пр
ИТОГО	507	94,89	568,09	18,5	17,72	67,8	
				1	1,00	4,15	

3 неделя

11 ДЕНЬ	ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	стоимость	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
сыр	20	28,39	72	4,64	4,56		15/2011
масло сливочное	5	8,32	33	0,04	3,62	0,07	14/2011
Каша "Здоровье" молочная с маслом 200\5	205	39,66	233	10,24	10,7	34,27	175/11
Чай с сахаром и лимоном 200/7	207	7,01	60	0,3	-	15,2	377/11
батон	63	11,51	122,5	3,5	0,6	21	пр
ИТОГО	500	94,89	520,5	18,72	19,48	70,54	
				1	1,041	3,77	

12 ДЕНЬ							
ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	стоимость	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
Фрикадельки мясная с соусом 90/40	90	57,22	167,3	8,2	10,2	8,8	280/2011
Пюре гороховое	180	21,29	270	5,1	6,75	28	171/11
Напиток из кураги	200	9,16	63	0,6	-	15,8	348/11
Хлеб пшеничный,ржаной	54,6	7,22	122,5	3,5	0,6	21	пр
ИТОГО	524,6	94,89	622,8	17,4	17,55	73,6	
				1	1,009	4,23	

13 ДЕНЬ							
ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	стоимость	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
Жаркое Петушок, огурчик соленый 250/30	280	82,86	423,4	14,1	16,04	39,09	394/11
Напиток из шиповника	200	8,13	88,2	0,68	0,28	20,76	388/11
Хлеб пшеничный,ржаной	30	3,9	73,5	2,1	0,4	15,2	пр
ИТОГО	510	94,89	585,1	16,88	16,72	75,05	
				1	0,991	4,45	

14 ДЕНЬ							
ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	стоимость	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
Котлета мясная "Особая" с соусом 50/50гр	100	46,7	144	9,2	7,8	3,8	269/11
Каша гречневая	180	21	195	4,72	7,67	21,75	171/2011
Компот фруктовый(сок)	200	19,97	120	1,4	0,2	26,4	пр
Хлеб пшеничный,ржаной	54,6	7,22	122,5	3,5	0,6	21	пр
ИТОГО	534,6	94,89	581,5	18,82	16,27	72,95	
				1	0,865	3,88	

15 ДЕНЬ							
ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	стоимость	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
Яйцо отварное 1шт	40	21,20	63,00	5,10	4,60	0,30	209/11
Макаронные изд.отварные с сыром	220	50,09	320	7,4	12,1	42,2	204/11
Кофейный напиток с молоком	200	17,1	82,76	2,24	1,99	13,76	379/11
Хлеб пшеничный,ржаной	50	6,5	122,5	3,5	0,6	21	пр
ИТОГО	510	94,89	588,26	18,24	19,29	77,26	
				1	1,058	4,24	

4 неделя							
16 ДЕНЬ	ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	стоимость	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
сыр	20	28,39	72	4,64	4,56		15/2011
Каша Дружба молочная с маслом 200/10	210	47,98	261	8,9	10,8	36	175/11
Чай с сахаром и лимоном 200/7	207	7,01	60	0,3	-	15,2	377/11
Батон	63	11,51	122,5	3,5	0,6	21	пр
ИТОГО	**500**	**94,89**	**515,5**	**17,34**	**15,96**	**72,2**	
				1	**0,92**	**4,16**	
17 ДЕНЬ	ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	стоимость	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
Бифштекс по-домашнему рубленный 50/50	100	58,13	164	9,2	8,6	4,2	50/05
Макаронные изд.отварные	180	21,41	216	3,84	6,72	33,6	203/11
Напиток из шиповника	200	8,13	88,2	0,68	0,28	20,76	388/11
Хлеб пшеничный,ржаной	54,6	7,22	122,5	3,5	0,6	21	пр
ИТОГО	**534,6**	**94,89**	**590,7**	**17,22**	**16,2**	**79,56**	
				1	**0,941**	**4,62**	
18 ДЕНЬ	ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	стоимость	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
Гуляш из курицы 40/50	90	53,22	195	9,2	7,95	10	53
Пюре картофельное	150	32,81	253,5	5,2	10,01	30,1	128/11
Чай с сахаром	200	3,79	58	0,2	-	15	376/11
Хлеб пшеничный,ржаной	60	5,07	122,5	3,5	0,6	21	пр
ИТОГО	**500**	**94,89**	**629**	**18,1**	**18,56**	**76,1**	
				1	**1,025**	**4,20**	
19 ДЕНЬ	ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	стоимость	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
Печень тушеная в соусе 50/50	100	44,43	150	7,28	6,3	7,93	172/01
Каша гречневая	180	21	195	4,72	7,67	21,75	171/2011
Компот из кураги	200	9,16	63	0,6	-	15,8	348/11
Хлеб пшеничный,ржаной	54,6	7,22	122,5	3,5	0,6	21	пр
Печенье	50	13,08	106	1,8	1,8	8,25	пр
ИТОГО	**584,6**	**94,89**	**636,5**	**17,9**	**16,37**	**74,73**	
				1	**0,915**	**4,17**	
20 ДЕНЬ	ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	стоимость	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
Биточек по-куравински 60/30	90	59,14	166	10,8	9,2	6,3	21/ксп
Рис припущенныйсо сл. Маслом	200	23,21	244	4,2	6,8	24,8	171/2011
Компот из сухофруктов	200	7,34	116,05	0,46	0,1	28,13	349/2011
Хлеб пшеничный,ржаной	40	5,2	98	2,8	0,48	16,8	пр
ИТОГО	**530**	**94,89**	**624,05**	**18,26**	**16,58**	**76,03**	
			ккал	**белки**	**жиры**	**углеводы**	
	10581,8		11787,56	358,32	353,23	1491,82	
			589,378	1	0,9858	4,163374	
	529,09		589,378	17,916	17,662	74,591	