УТВЕРЖДАЮ:
Индивидуальный предприниматель
_____ / Л. Б. Аксёнова/

СОГЛАСОВАНО:
И.О.Директор МБОУ СОШ № 5 г. Азова
_____ / Н.В.Сибиль/

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ БЕСПЛАТНОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ для детей из многодетных семей,ВОЗВРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-18 лет,на период Осень-зима 2025 г. в МБОУ СОШ №5 г.Азова

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г) Б	Пищевые вещества (г) Ж	Пищевые вещества (г) У	Энергетическая Ценность (ккал)
ЗАВТРАК	***ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ***							
	ПОНЕДЕЛЬНИК							
	210	Омлет	200		13,93	24,82	2,64	289,65
	Пр.	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	0,63	70,14
	71 (2)	Огурец свежий	30		0,21	0,03	0,57	3,6
	426	Булочка обсып с повидлом	100		6,6	14,36	41,13	320
	376	Чай с сахаром	200		0,06	0,02	15,01	60,01
		Итого за 1-й день	**560**	**81,12**	**23,17**	**39,53**	**59,98**	**743,4**
ЗАВТРАК		***ВТОРНИК***						
	71	Помидор свежий	30		0,33	0,06	1,14	6,6
	278	Тефтеля	110		8,13	9,01	10,75	157
	171	Каша гречневая	170		8,26	11,8	41,6	304,54
	пр	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	0,63	70,14
	379	Кофейный напиток	200		2,4	2,66	20,54	110,7
		Итого за 2-й день	**540**	**81,12**	**21,49**	**23,83**	**74,66**	**648,98**

ЗАВТРАК		***СРЕДА***						
	182	Каша рисовая молочная	200		5,1	10,71	43,4	290,99
	6	Бутерброд с маслом	60		5,3	8,26	14,82	155
	Пр.	Хлеб пшеничный	40		2,37	0,3	0,63	70,14
	344	Компот из яблок.слив	200		0,24	0,14	27,84	115
		Итого за 3-й день	***500***	***81,12***	***13,01***	***19,41***	***86,69***	***631,13***
ЗАВТРАК		***ЧЕТВЕРГ***						
	143	Рагу из овощей	200		3,38	20,94	16,38	270,48
	251	Поджарка	150		17,8	22,24	3,29	280,62
	Пр.	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	0,63	70,14
	389	Сок фруктовый	200		20	2	58	330
		Итого за 4-й день	***580***	***81,12***	***43,55***	***45,48***	***78,3***	***951,24***
ЗАВТРАК		***ПЯТНИЦА***						
	223	Запеканка творожная	250		27,76	21,01	53,2	513
	406	Пирожок с повидлом	100		14	9,45	30,56	265
	377	Чай с лимоном	200		0,12	0,02	13,7	55,86
		Итого за 5-й день	***550***	***81,12***	***41,88***	***30,48***	***97,46***	***833,86***
		ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ						
ЗАВТРАК		***ПОНЕДЕЛЬНИК***						
	292	Птица тушенная в соусе с овощами	150		13,07	11,57	12,9	208
	Пр.	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	0,63	70,14
	376	Чай с сахаром	200		0,06	0,02	15,01	60,01
	202	Макароны отварные	200		7,54	0,9	42,56	208,4

		Итого за 6-й день	***595***	***81,12***	***23,04***	***12,79***	***71,1***	***546,55***
ЗАВТРАК		***ВТОРНИК***						
	175(1)	Каша молочная вязкая	200		6,07	11,18	43,45	299,99
	Пр.	Хлеб пшеничный	40		2,37	0,3	0,63	70,14
	1	Бутерброд с сыром	60		2,36	7,49	14,89	136
	302	Чай с сахаром	200		0,06	0,7	14	56
		Итого за 7-й день	***500***	***81,12***	***10,86***	***19,67***	***72,97***	***562,13***
ЗАВТРАК		***СРЕДА***						
	265	Плов	150		16,48	16,89	26,08	322
	45 (2)	Салат из белокачан.капусты	100		1,31	3,25	6,27	59,86
	452	Кондитерское изд	80		6,68	3,18	61,67	302,4
	Пр.	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	0,63	70,14
	377	Чай с лимоном	200		0,12	0,02	13,7	55,6
		Итого за 8-й день	***560***	***81,12***	***26,96***	***23,64***	***108,35***	***810***
ЗАВТРАК		***ЧЕТВЕРГ***						
	208	Лапшевник	200		17,2	16,72	38,96	375,48
	302	Чай с сахаром	200		0,06	0,7	14	56
	Пр.	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	0,63	70,14
	Н	Молоко сгущен.	30		1,86	0,3	3,31	17,65
	табл	Фрукты свежие	100		1,5	28,56	73,7	95
		Итого 9-й день	***560***	***81,12***	***22,99***	***46,58***	***130,6***	***614,27***
ЗАВТРАК		***ПЯТНИЦА***						
	229	Рыба тушен.в томате с овощами	100		11,01	5,06	3,8	111
	171(2)	Каша пшеная	160		8,77	2,3	49,71	254
	Пр.	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	0,63	70,14
	49	Салат Витаминный 2	100		1,57	6,02	8,79	95,7
	389	Сок фруктовый	200		20	2	58	330

		Итого 10-й день	*590*	*81,12*	*43,72*	*15,68*	*120,93*	*860,84*