



**Цикличное меню бесплатного горячего питания обучающихся,
 получающих начальное общее образование 1-4 классов
 На 2024-2025 учебный год.**

ДЕНЬ 1 (пн)

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	№ рецептур	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ГУЛЯШ		90	13,5	15,5	3,3	206,1
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2	0,1	15,0	60,1
ХЛЕБ 1 СОРТ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
РИС ОТВАРНОЙ		180	4,4	7,5	39,2	242,8
		500,0	20,4	23,3	72,6	580,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		500,0	20,4	23,3	72,6	580,1

ДЕНЬ 2 (вт)

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	№ рецептур	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ		200	18,0	11,4	16,9	335,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,6	0,1	31,7	130,9
ХЛЕБ 1 СОРТ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
СЕЗОННЫЙ ФРУКТ		100	0,4	0,4	9,5	45,6
		530	21,3	12,1	73,2	583,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		530	21,3	12,1	73,2	583,5

ДЕНЬ 3 (ср)

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	№ рецептур	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	5,4	4,9	34,5	202,8
СУФЛЕ КУРИНОЕ		90	15,2	6,9	4,1	137,3
СОУС СМЕТАННЫЙ		30	0,4	1,2	1,9	20,5
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		200			23,5	95,0
ХЛЕБ 1 СОРТ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
		500	23,3	13,2	79,1	526,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		500	23,3	13,2	79,1	526,7

ДЕНЬ 4 (чт)

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	№ рецептур	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	3,6	4,6	37,5	204,7
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2-Й ВАРИАНТ)		90	14,2	15,6	10,2	237,9
СОУС ТОМАТНЫЙ		30	0,4	1,6	2,3	24,8
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		207	0,3	0,1	15,2	62,0
ХЛЕБ 1 СОРТ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
		507	20,8	22,1	80,3	600,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		507	20,8	22,1	80,3	600,5

ДЕНЬ 5 (пт)

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	№ рецептур	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		220	26,5	20,3	41,0	452,5
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)		60	0,7	3,1	5,7	54,1
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		200			23,5	95,0
ХЛЕБ 1 СОРТ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
		510	29,5	23,6	85,3	672,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		510	29,5	23,6	85,3	672,7

ДЕНЬ 6 (пн)

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	№ рецептур	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		180	6,5	5,8	41,4	243,4
ГУЛЯШ		90	13,5	15,4	3,3	205,3
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2	0,1	15,0	60,1
ХЛЕБ 1 СОРТ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
		500	22,5	21,5	74,8	579,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		500	22,5	21,5	74,8	579,9

ДЕНЬ 7 (вт)

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	№ рецептур	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ		200	18,0	11,4	16,9	335,9
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		200			23,5	95,0
ХЛЕБ 1 СОРТ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
СЕЗОННЫЙ ФРУКТ		100	0,4	0,4	9,5	45,6
		530	20,7	12,0	65,0	547,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		530	20,7	12,0	65,0	547,6

ДЕНЬ 8 (ср)

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	№ рецептур	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	3,6	4,6	37,3	203,9
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		90	14,9	11,3	13,6	215,6
СОУС СМЕТАННЫЙ		30	0,4	1,2	1,9	20,5
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		207	0,3	0,1	15,2	62,0
ХЛЕБ 1 СОРТ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
		507	21,5	17,4	83,1	573,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		507	21,5	17,4	83,1	573,1

ДЕНЬ 9 (чт)

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	№ рецептур	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		220	26,5	20,3	41,0	452,5
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ		60	1,0	3,1	4,2	48,3
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2	0,1	15,0	60,1
ХЛЕБ 1 СОРТ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
		510	30,0	23,7	75,3	632,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		510	30,0	23,7	75,3	632,0

ДЕНЬ 10 (пт)

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	№ рецептур	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,1	5,3	21,5	145,7
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2-Й ВАРИАНТ)		90	14,2	15,5	10,2	237,7
СОУС ТОМАТНЫЙ		30	0,4	1,6	2,3	24,8
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		200			23,5	95,0
ХЛЕБ 1 СОРТ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
		500	20,0	22,6	72,6	574,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		500	20,0	22,6	72,6	574,3
ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ						5870,4