

Согласовано:

МАОУ "Гимназия № 80"



А.В. Макарова

" 31 " _____ 2022 г.

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Детское общественное питание - ДОП"



Е.В. Вахитова

Е.В. Вахитова

" " _____ 2022 г.

**Примерное меню для учащихся с 1 по 4 класс,
получающие бюджетные средства на питание
в размере 64,29 руб.**

[illegible]

11		ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ																		
15/17	Сыр (порциями)	10	13,84	18,91	74,69	523,15	0,16	2,64	0,38	30,00	0,24	334,54	227,84	40,38	8,01	19,56	344,09	129,05	26,95	1,76
182/17	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	200/5	5,29	10,70	29,33	234,51	0,05	1,03	0,18	20,00	0,14	3,64	27,24	39,10	4,16	13,76	100,99	36,25	11,55	0,09
378/17	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	0,16	10,00		50,30	154,60				126,60	92,80	15,40	0,41
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,68	0,04		0,01			199,6	37,2	1,28	2,4	5,8	7,6			0,48
	Кондитерские изделия (печенье или вафли)	60	1,43	3,05	8,55	67,31	0,03										8,4			0,42
		515																		
ДЕНЬ 12		ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ																		
260/17	Гуляш (грудка)	50/50	16,65	16,58	63,43	469,43	0,64	74,32	0,18	14,00	5,35	251,48	832,81	10,31	3,10	61,41	106,43	126,75	47,77	3,25
312/17	Пюре картофельное	100	2,18	2,97	14,7	94,21	0,11	17,26	0,08	14	0,12	3,76	401,59	3,74	0,23	22,53	27,55	50,72	19,66	1,14
321/17	Капуста тушёная	100	2,37	3,64	10	82,18	0,03	52,88			1,68	12,04	310,18	3,26	0,39	12,41	57,85	40,17	19,91	0,79
412/16	Чай с лимоном	200/7	0,06		15,76	63,27		2,4			0,01	1,36	30,5	0,01	0,02	0,62	2,87	1,32	0,72	0,08
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04		0,01			199,6	37,2	1,28	2,4	5,8	8	26	5,6	0,44
		547																		
ДЕНЬ 13		ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ																		
14/17	Масло (порциями)	10	21,84	28,05	82,46	670,93	0,25	19,46	0,65	40,00	0,22	256,55	445,10	40,22	4,09	24,81	387,87	76,00	21,20	5,91
209/17	Яйцо варёное	1 шт/40	0,13	6,15	0,17	56,55			0,01	40	0,1	1,5	3		0,1	0,3	2,9	3,5	0,1	0,03
182/17	Каша молочная пшённая (жидкая) с маслом	200/5	7,51	11,72	37,05	285,00	0,06	1,38	0,18		0,12	3,85	71,55	36,78	0,99	9,98	133,54	46,50	15,50	0,47
257/06	Кофейный напиток на молоке	200	5,18	5,22	10,08	108,02	0,07	2,08	0,25			0,6	50,7				195,83			0,45
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,04		0,01			224,6	41,85	1,44	2,7	6,53	8	26	5,6	0,44
	Яблоко	1 шт/100	0,52		12,74	53,04	0,05	16	0,02			26	278	2	0,3	8	25,6			3,52
		600																		
ДЕНЬ 14		ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ																		
70/17	Овощи натуральные солёные (огурцы)	60	20,85	16,45	77,42	560,56	0,47	17,85	0,09	21,00	3,27	713,59	855,19	3,29	5,93	19,96	101,08	251,22	148,79	8,24
	или		0,36	0,12	2,52	12,6	0,04	15	0,01			506,64	70,22				8,4			0,54
62/17	Морковь тертая с сахаром (до 1 марта)	60	0,75	0,06	6,98	31,44	0,05	3,85	0,04		0,31	9,29	96,37	2,55	0,05	28,07	20,91	42,35	29,26	0,55
	или																			
612/04	Маринад овощной с томатом	60	1,08	6,12	6	85,2	0,04	2,7	0,03											
182/06	Ёжики в соусе	60/50	9,18	10,38	9,92	169,82	0,05	1,22			0,21	6,31	92,94	22,94	0,09	19,88	12,91	32,35	19,26	0,35
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,35	5,52	21,3	160,28	0,3	0,15		21	2,67						9,8	16,87	4,54	1,39
394/16	Компот из кураги, витамин С	200	1,92	0,11	24	124,1	0,04	1,48	0,07		0,6	2,37	219,88	2,01	3,53	14,16	15,38	208,35	138,65	4,66
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04		0,01			199,6	37,2	1,28	2,4	5,8	8	26	5,6	1,21
		560																		0,44

ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		17,92	19,59	76,99	555,88	0,28	75,57	0,15	14,00	3,81	392,56	948,47	8,12	16,97	41,54	117,42	174,91	56,63	3,93
295/17	Биточек куриный	90	10,39	12,8	14,92	0,04	0,29	0,03		1,98	69,86	13,02	0,45	0,84	2,03	31,18	9,19	1,96	0,34
310/17	Картофель отварной	100	2,05	2,55	16,36	0,12	20	0,08	14	0,14	4,3	472,27	4,4	0,27	26,48	11,02	59,23	23,04	0,91
321/17	Капуста тушёная	100	2,37	3,64	10	0,03	52,88			1,68	12,04	310,18	3,26	0,39	12,41	57,85	40,17	19,91	0,8
412/16	Чай с лимоном	200/7	0,06	15,76	63,27		2,4			0,01	1,36	30,5	0,01	0,02	0,62	2,87	1,32	0,72	0,08
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	0,09		0,04			305	122,5		15,45		14,5	65	21	1,8
	547																		
ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		19,53	22,17	126,27	782,70	0,44	44,46	0,63	110,00	0,65	318,29	1408,74	54,93	13,31	34,40	400,56	176,93	145,14	7,28
141/17	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	56,55			0,01	40	0,1	1,5	3		0,1	0,3	2,9	3,5	0,1	0,03
182/17	Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом	200/5	6,95	8,39	30,22	0,18	1,38	0,20	20,00	0,55	5,52	86,44	50,92	7,92	12,40	148,63	103,43	40,04	1,30
257/06	Кофейный напиток на молоке	200	5,18	5,22	10,08	0,07	2,08	0,25			0,6	50,7				195,83			0,45
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	0,04		0,01			199,6	37,2	1,28	2,4	5,8	7,6			0,48
	Яблоко или	1 шт/130	0,52		12,74	0,05	16	0,03			33,8	361,4	2,6	0,39	10,4	25,6			3,52
	Банан	шт/250	3,75	1,25	52,5	0,1	25	0,13	50		77,27	870	0,13	2,5	5,5	20	70	105	1,5
ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		19,25	15,84	83,28	552,87	0,51	57,60	1,77	31,21	2,21	369,84	915,98	9,92	41,58	184,95	76,61	392,54	71,94	8,75
261/17	Печень тушёная в соусе	50/50	12,25	9,9	4,2	0,22	25,01	1,61	6,01	2	59,1	190,79	4,31	25,78	151,15	8,95	235,58	15,33	5,18
312/17	Пюре картофельное	150	3,93	5,34	26,42	0,19	31,07	0,12	25,2	0,21	5,64	602,39	5,61	0,35	33,8	49,59	91,3	35,39	1,43
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного, витамин С	200	0,02		32,71	0,01	1,52				0,10	0,30				3,57	0,66	0,22	0,34
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	0,09		0,04			305	122,5		15,45		14,5	65	21	1,8
	500																		
ДЕНЬ 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		14,64	12,90	55,95	397,63	0,16	18,49	0,62	26,00	0,26	224,29	649,75	13,01	32,05	50,78	535,88	101,00	16,88	4,73
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65	0,28	0,03		0,1	81	8,8	1,45			100,5			0,09
223/17	Запеканка из творога с молоком стученным	120/30	10	8,9	26,96	0,07	0,88	0,41	16	0,16	66,99	208,35	11,01	30,3	42,78	283,18	8,2	1,48	0,71
378/17	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	0,04	1,33	0,16	10,00		50,30	154,60				126,60	92,80	15,40	0,41
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	0,04		0,01			199,6	37,2	1,28	2,4	5,8	7,6			0,48
	Яблоко	1 шт/100	0,52		12,74	0,05	16	0,02			26	278	2	0,3	8	25,6			3,52
	500																		
ДЕНЬ 19. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		18,16	18,58	75,96	543,69	0,23	24,18	0,16	0	4,75	746,5	454,11	37,04	22,58	117,37	46,61	127,43	43,46	3,12
70/17	Овощи натуральные солёные (огурцы)	60	0,36	0,12	2,52	0,04	15	0,01			506,64	70,22				8,4			0,54
	или																		
45/17	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)	60	1,04	3,06	5,91	0,02	32,35	0,02		1,86	6,23	142,02	1,66	0,15	7,56	36,36	26,49	14,4	0,5
291/17	Плов из птицы (грудка филе)	200	14,7	18,14	38	0,15	6,78	0,14		4,74	38,9	316,19	35,75	20,16	110,95	27,34	100,11	37,14	2,06
412/16	Чай с лимоном	200/7	0,06		15,76		2,4			0,01	1,36	30,5	0,01	0,02	0,62	2,87	1,32	0,72	0,08
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	0,04		0,01			199,6	37,2	1,28	2,4	5,8	8	26	5,6	0,44
	507																		
ДЕНЬ 20. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		17,32	15,79	68,52	485,38	0,40	37,01	0,32	134,40	1,85	346,67	1107,31	127,87	28,65	603,40	147,80	383,80	110,60	4,58
57/16	Икра кабачковая	60	1,14	4,62	23,04	0,01	4,2	0,03								24,6			0,42
42/05	Рыба, тушенная в сметане (минтай)	75/25	9,20	9,85	1,93	0,11	1,74	0,13	109,20	1,64	35,26	361,39	122,26	12,85	569,60	58,64	227,50	54,21	0,89
312/17	Пюре картофельное	150	3,93	5,34	26,42	0,19	31,07	0,12	25,2	0,21	5,64	602,39	5,61	0,35	33,8	49,59	91,3	35,39	1,43
411/16	Чай с сахаром	200			15,6						0,77	21,03				0,47			0,04
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	0,09		0,04			305	122,5		15,45		14,5	65	21	1,8
	560																		
ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД		348,55	347,23	1546,35	10741,15	6,26	718,34	9,17	878,62	52,12	8746,98	14902,84	766,96	362,84	2692,64	4081,91	3619,26	1164,58	101,97
СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД		17,428	17,3615	77,3175	537,0575	0,313	35,917	0,459	43,93	2,606	437,35	745,142	38,35	18,14	134,6	204,1	180,96	58,23	5,099
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности		1	1	4															