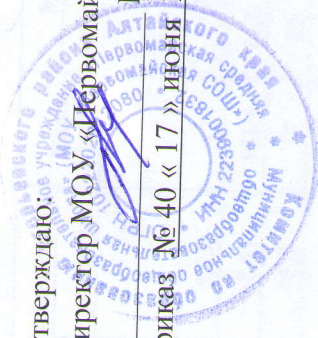


Утверждаю:  
Директор МОУ «Первомайская СОШ»  
Н.В.Пеньков  
приказ № 40 «17» июня 2024 г.



### МЕНЮ

горячих завтраков  
для организации горячего питания учащихся  
с 7-11 лет (1-4 классы)  
МОУ «Первомайская СОШ»  
2024-2025 учебный год

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество	Цена за единицу	Сумма
1	Хлеб пшеничный	кг	10	1.50	15.00
2	Хлеб ржаной	кг	5	1.80	9.00
3	Молоко	л	20	0.80	16.00
4	Сметана	кг	1	12.00	12.00
5	Сыр	кг	0.5	24.00	12.00
6	Яйца куриные	шт	10	1.20	12.00
7	Масло сливочное	кг	0.5	24.00	12.00
8	Сахар	кг	1	18.00	18.00
9	Соль	кг	0.1	1.00	1.00
10	Чай	кг	0.1	1.00	1.00
11	Специи	кг	0.1	1.00	1.00
12	Вода	л	10	0.10	1.00
13	Сметана	кг	0.5	24.00	12.00
14	Сыр	кг	0.5	24.00	12.00
15	Яйца куриные	шт	10	1.20	12.00
16	Масло сливочное	кг	0.5	24.00	12.00
17	Сахар	кг	1	18.00	18.00
18	Соль	кг	0.1	1.00	1.00
19	Чай	кг	0.1	1.00	1.00
20	Специи	кг	0.1	1.00	1.00
21	Вода	л	10	0.10	1.00
22	Сметана	кг	0.5	24.00	12.00
23	Сыр	кг	0.5	24.00	12.00
24	Яйца куриные	шт	10	1.20	12.00
25	Масло сливочное	кг	0.5	24.00	12.00
26	Сахар	кг	1	18.00	18.00
27	Соль	кг	0.1	1.00	1.00
28	Чай	кг	0.1	1.00	1.00
29	Специи	кг	0.1	1.00	1.00
30	Вода	л	10	0.10	1.00

Карты / стр. в справочнике	Наименование блюд	Масса порции	Питательные вещества			Ккал	Минеральные вещества					Витамины					
			белки	жиры	углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B	C	A				
	<b>1 НЕДЕЛЯ</b>																
	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>																
28/76	Салат из свёклы с чесноком с р/м	60	1	5	5,83	57	20,3	16	15	0,004	0,06	12	0,105				
189/169	Биточки из мяса говядины	80	13,84	14,52	12,51	161,6	11,5	127,84	17,4	2,04	10,4	13,44					
92/109	Овощное рагу	150	0,95	0,15	15,7	57	57		40,5	1,2	0,075	12	0,529				
283/221	Компот из сухофруктов	200	0,91		28,83	182	12	56	84	12	0,09	20	0,12				
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	0,0018				
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>20,02</b>	<b>20,15</b>	<b>80,49</b>	<b>559,8</b>	<b>121,97</b>	<b>268,64</b>	<b>181</b>	<b>16,044</b>	<b>10,76</b>	<b>45,1</b>	<b>14,1958</b>				
	<b>ВТОРНИК</b>																
4/67	Салат из капусты с р/м	60	0,48	4,65	1,68	46,50	13,8	25,2	8,4	0,36	0,64	6	0,06				
165/155	Рыба припущенная	80	13,39	13,81	2,54	131,66	28,63	159,12	37,6	0,65	0,067	0,184	0,01				
239/199	Картофель отварной	150	2,57	1,15	30,32	129	12	60	30	0,465	3,52	11,1					
274/217	Кисель	200	0,56		27,89	113,79	12	4	4	0,8	0,02	25,4					
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	0,0018				
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>20,32</b>	<b>20,09</b>	<b>80,05</b>	<b>523,15</b>	<b>87,6</b>	<b>317,12</b>	<b>104,1</b>	<b>3,075</b>	<b>4,382</b>	<b>43,784</b>	<b>0,0718</b>				
	<b>СРЕДА</b>																
1/66	Винегрет с р/м	60	0,4	1,92	1,6	10,8	6	14,4	6,6	0,162	0,69	8,22	25,2				
211/184	Плов из птицы	200	18,8	16,8	44,9	327,6	24,66	231,2	110,34	2,036	5,86	1,36	318,6				
282/221	Компот из свежих яблок	200		0,8	15,9	111,38	10,2	1,2	2,82	0,292	0,004	0,48	0,0006				
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	0,0018				
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>22,52</b>	<b>20</b>	<b>80,02</b>	<b>551,98</b>	<b>62,03</b>	<b>315,6</b>	<b>143,86</b>	<b>3,29</b>	<b>6,689</b>	<b>11,16</b>	<b>343,8024</b>				
	<b>ЧЕТВЕРГ</b>																
28/76	Салат из свёклы с чесноком с р/м	60	0,96	1,64	4,98	46,5	25,38	31,8	13,56	0,6	1,5	9,78	0,66				
176/162	Бефстроганов	80	14,52	15,92	5,56	284,32	30,56	195,92	22,88	2,56	11,73	1,36	0,08				
227/193	Макаронные изделия отварные	150	3,52	4,29	40,25	211,09											
287/223	Кофейный напиток	200	0,8	0,4	11,8	70,2	23,2	4,2	6	0,768	0,043	105,18	0,204				
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	0,0018				
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>23,12</b>	<b>22,73</b>	<b>80,21</b>	<b>714,31</b>	<b>100,3</b>	<b>300,72</b>	<b>66,54</b>	<b>4,728</b>	<b>13,41</b>	<b>117,4</b>	<b>0,946</b>				

ПЯТНИЦА													
№	9/69	189/169	241/200	293/225									
	Салат из моркови с р/м	60	0,48	0,06	1,02	9	13,8	25,2	8,4	0,36	0,64	6	0,06
	Биточки из говядины	80	12,72	13,52	6,24	161,6	11,5	127,84	17,4	2,04	10,4		13,44
	Картофельное пюре	150	3,6	6,25	34,7	216	15	76,5	27	0,6	0,022		
	Сок абрикосовый	200	0,1	0,04	21,2	80,6	3,4	2,2	1,6	0,18	0,007	1,4	0,004
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	0,0018
	<b>итого:</b>	<b>540</b>	<b>20,22</b>	<b>20,35</b>	<b>80,78</b>	<b>569,4</b>	<b>64,87</b>	<b>300,54</b>	<b>78,5</b>	<b>3,98</b>	<b>11,204</b>	<b>8,5</b>	<b>13,5058</b>

№ тех карты / стр. в справочнике	Наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Ккал	Минеральные вещества					Витамины		
			белки	жиры	углеводы		Са	P	Mg	Fe	B	C	A	
	<b>2 НЕДЕЛЯ</b>													
	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>													
31/77	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,04	3,55	10,16	94,2	21	24	12	4,2			12	
176/162	Бефстроганов	80	14,52	15,92	5,56	284,32	30,56	195,92	22,88	2,56	11,73	1,36		0,08
235/198	Капуста тушеная	150	0,75	0,15	17,85	57	57		40,5	1,2	0,075	12	0,529	
283/221	Компот из сухофруктов	200	0,91		28,83	182	12	56	84	12	0,09	20	0,12	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	0,0018	
	<b>итого:</b>	<b>540</b>	<b>20,54</b>	<b>20,1</b>	<b>80,02</b>	<b>719,72</b>	<b>141,73</b>	<b>344,72</b>	<b>183,48</b>	<b>20,76</b>	<b>12,03</b>	<b>46,46</b>	<b>0,7308</b>	
	<b>ВТОРНИК</b>													
1/66	Винегрет с р/м	60	0,48	4,65	1,68	9	13,8	25,2	8,4	0,36	0,64	6	0,06	
169/157	Рыба запеченная с картофелем по русски	200	17,1	15,8	32,8	396,6	173,6	333,6	74,6	2,4	9,86	6,2	0,2	
293/225	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,56		27,9	112	6	36		0,4	0,04	8		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6		
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	7,62	57	9,3	52,2	37,1	0,48	0,087		0,018	
	<b>итого:</b>	<b>510</b>	<b>21,31</b>	<b>20,93</b>	<b>80</b>	<b>619,8</b>	<b>214,57</b>	<b>463,6</b>	<b>127,1</b>	<b>3,96</b>	<b>10,675</b>	<b>20,8</b>	<b>0,278</b>	
	<b>СРЕДА</b>													
4/67	Салат из капусты с р/м	60	0,96	1,64	4,28	46,5	25,38	31,8	13,56	0,6	1,5	9,78	0,66	
201/176	Тефтели из мяса говядины	80	10,14	11,86	6,99	188,6	7,2	158,8	24,8	2,08	0,048			
219/190	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,86	5,99	39,5	291,78	10	60	41	1,3	0,06			
300/227	Чай с сахаром	200	0,8	0,4	11,8	70,2	23,2	4,2	6	0,768	0,043	105,18	0,204	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	0,0018	

	итого:	540	25,08	20,37	80,19	699,28	86,95	323,6	109,46	5,548	1,786	116,06	0,8658
<b>ЧЕТВЕРГ</b>													
завтрак													
9/69		60	0,528	0,72	1,61	10,8	6	14,4	6,6	0,162	0,69	8,22	25,2
211/184		200	18,8	16,8	44,9	327,6	24,66	231,2	110,34	2,036	5,86	1,36	318,6
283/221		200	0,1	0,04	21,2	182	1,7	1,1	0,8	0,09	0,01	0,7	0,002
		20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6	
		30	1,65	0,3	7,62	57	9,3	52,2	37,1	0,48	0,087		0,018
	<b>итого:</b>	<b>510</b>	<b>22,598</b>	<b>18,04</b>	<b>85,33</b>	<b>622,60</b>	<b>53,53</b>	<b>315,5</b>	<b>161,84</b>	<b>3,088</b>	<b>6,695</b>	<b>10,88</b>	<b>343,82</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>													
28/76		60	0,48	0,06	1,02	9	13,8	25,2	8,4	0,36	0,64	6	0,06
189/169		80	12,72	13,52	6,24	161,6	11,5	127,84	17,4	2,04	10,4		13,44
241/200		150	3,6	6,25	34,7	216	15	76,5	27	0,6	0,022		
274/217		200		0,8	20,9	80,6	3,4	2,2	1,6	0,18	0,007	1,4	0,004
		20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6	
		30	1,8	0,3	7,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	0,0018
	<b>итого:</b>	<b>540</b>	<b>20,12</b>	<b>21,11</b>	<b>80,48</b>	<b>569,4</b>	<b>64,87</b>	<b>300,54</b>	<b>78,5</b>	<b>3,98</b>	<b>11,204</b>	<b>8,5</b>	<b>13,5058</b>

При составлении использован: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений г. Пермь, 2006 г.

Составила диетсестра  В.С. Сидорова