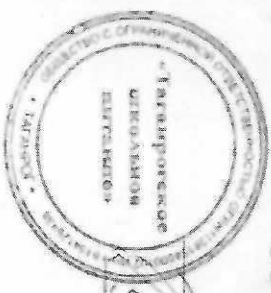


«Согласовано»
Директор
МБОУ Краснодесантская СОШ



Иванов И.И. Шербак
2025г

«Утверждаю»
Директор



Иванов И.И. С.В. Орехова
2025г

Примерное десятидневное меню
бесплатного горячего питания (обед)
для обучающихся с 1 по 4 классы
(возрастная категория: 7 – 11 лет)
на январь - март 2025г.
стоимостью 79 рублей 23 копейка

г. Катанрог
2025г

3 день													
124	Чай из свежей капусты с картошкой	250	4,50	9,15	14,60	157,25	0,06	21,60	0,00	56,50	27,00	192,00	0,80
492	Плов из окорочков куриных	225	21,38	19,63	52,23	471,13	0,06	1,20	0,03	58,50	30,00	215,00	2,70
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	2,82	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб подорожника	45	3,42	0,40	22,40	106,80	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	720	29,30	29,20	100,63	783,10	0,17	25,63	0,03	136,10	87,50	419,50	4,46
4 день													
138	Суп картофельный с рисом	250	2,50	3,00	18,25	110,00	0,10	8,20	0,00	36,00	199,00	30,00	1,00
487	Пюре овсяное	90	23,40	22,20	0,43	304,12	0,02	1,18	49,10	28,00	83,50	10,14	0,85
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб подорожника	30	2,06	0,24	13,40	64,07	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	720	33,48	29,96	70,51	694,67	0,38	12,22	89,10	111,49	523,35	192,96	7,64
5 день													
110	Борщ из свежей капусты с картошкой	250	2,00	5,20	13,10	106,00	0,05	10,70	0,00	57,00	200,00	29,00	1,30
437	Фрикадельки в сметанном соусе	90	15,94	13,00	3,48	214,68	0,04	0,90	0,03	24,00	13,00	140,00	0,90
171	Каши гречневая рассыпчатая	150	8,85	9,55	39,86	280,79	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб подорожника	30	2,06	0,24	13,40	64,07	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	720	28,88	27,99	81,82	713,46	0,35	14,43	40,03	128,49	453,85	321,82	7,89
133	Суп с вермишелью	250	3,00	6,60	19,60	151,25	0,10	8,20	0,00	37,00	30,00	200,00	1,00
294	Котлеты рубленая куриная	90	10,60	28,12	2,98	307,08	0,05	4,71	5,30	31,43	159,37	25,97	0,58
304	Рис отварной	150	3,70	5,40	36,70	210,20	0,02	0,00	0,00	1,35	61,00	16,30	0,50
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб подорожника	24	1,90	0,23	12,40	59,27	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	714	19,20	40,35	83,58	775,72	0,22	15,74	5,30	90,88	289,87	254,57	3,04

Основание: сборник рецептов блюд на производстве для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Могильного М.П. 2011г., сборник рецептов блюд и закусок под редакцией Ф.Л. Марчука 1996г., сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией В.Т. Лапшиной 2004г.

Технолог


Л.В. Сердюк