



Согласовано
 Директор МБОУ Красносадовской СОШ
 Мезинова Г.Е.

ООО «Продторг Плюс»

Примерное 2-х недельное меню для организации питания учащихся из малоимущих семей 5-11 класс из расчета 50 руб в день на 1-го учащегося с 01.01. 2023г

№	Наименование блюд	Выход В граммах	Сборник Рецептур	Энерг Ценность Ккал	Белки	Жиры	Угле- Воды	В I	B 2	C	A	Ca	P	Mg	Fe	Цена
1-день																
Завтрак																
1	Каша пшениная вязкая молочная с маслом	1/200/10/10	161/2004	269,33	8,281	9,018	38,559	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6	35
2	Бутерброд с маслом	1/20/10	1/15/10	320	10,2	2,3	64,8	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	10
3	Чай с сахаром	1/200	685/2004	60	0,3	-	10,3	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	5
2-день																
Завтрак																
1	Каша рисовая вязкая молочная с маслом	1/250/5	284/2008	269	6,3	7,09	44,8	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6	35
2	Бутерброд с маслом	1/30/10	117/2004	320	10,2	2,3	64,8	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	10
3	Чай с сахаром	1/200	685/2004	60	0,3	-	10,3	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	5
3-день																
Завтрак																
1	Суп молочный с крупой гречневой	1/200	161/2004	225	5	3	31	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6	35
2	Бутерброд с маслом	1/20/10	117/2004	320	10,2	2,3	64,8	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	10
3	Чай с сахаром	1/200	686/2004	60	0,3	-	10,3	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	5
4-день																
Завтрак																
1	Оладьи манные с соусом сметанным	1/75/30	324/2004	213	6,5	6,6	31,6	0,15	0,1	23	20	23	125	33	1,3	35
2	Булочка «К чаю»	1/50	788/2004	170	4	4,7	27,8	0,06	0,04	0	9	16	44	6	0,6	10
3	Чай с сахаром	1/200	686/2004	60	0,3	-	10,3	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	5
50																

5-день																
Завтрак																
1	Каша овсяная вязкая молочная с маслом	1/265	161/2004	269,33	8,281	9,018	38,559	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6	35
2	Булочка «К чаю»	1/50	788/2004	170	4	4,7	27,8	0,06	0,04	0	9	16	44	6	0,6	10
3	Чай с сахаром	1/200	686/2004	60	0,3	-	10,3	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	5
6-день																
Завтрак																
1	Каша рисовая вязкая молочная с маслом	1/250/5	284/2008	269	6,3	7,09	44,8	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6	35
2	Бутерброд с маслом	1/30/10	117/2004	320	10,2	2,3	64,8	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	10
3	Чай с сахаром	1/200	685/2004	60	0,3	-	10,3	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	5
7-день																
Завтрак																
1	Суп молочный с крупной гречневой	1/200	161/2004	225	5	3	31	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6	35
2	Бутерброд с маслом	1/20/10	117/2004	320	10,2	2,3	64,8	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	10
3	Чай с сахаром	1/200	686/2004	60	0,3	-	10,3	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	5
8-день																
Завтрак																
1	Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками)	1/200/10	305/2004	257,5	6,25	3	56,25	0,08	0,01	3	0	40	84	30	1	35
2	Булочка «К чаю»	1/50	788/2004	170	4	4,7	27,8	0,06	0,04	0	9	16	44	6	0,6	10
3	Чай с сахаром	1/200	686/2004	60	0,3	-	10,3	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	5
9-день																
Завтрак																
1	Оладьи манные с соусом сметанным	1/75/30	324/2004	213	6,5	6,6	31,6	0,15	0,1	23	20	23	125	33	1,3	35
2	Булочка «К чаю»	1/50	788/2004	170	4	4,7	27,8	0,06	0,04	0	9	16	44	6	0,6	10
3	Чай с сахаром	1/200	686/2004	60	0,3	-	10,3	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	5
10-день																
Завтрак																
1	Каша «Боярская» из пшена с изюмом		304/2004	184	5	3	31	0,08	0,01	3	0	40	84	30	1	35
2	Бутерброд с маслом	1/20/10	117/2004	320	10,2	2,3	64,8	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	10
3	Чай с сахаром	1/200	686/2004	60	0,3	-	10,3	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	5