

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ № _____



Примерное двухнедельное меню горячего питания детей по МУП Школьное питание на 2023-2024гг

1 неделя

№ рецепта	наименование блюда	вес порции, г	составляющие БЖУ			энергетическая ценность (ккал)	
			б	ж	у		
понедельник							
обед							
реп-ра 669/3/82г	тефтели гов	90/50	12,299	20,25	18,299	304,499	
реп-ра 753/3/82г	спагетти отварн.	150	5,355	4,845	28,575	179,400	
реп-ра 813/82г	салат св. помидор с/м	60	0,840	2,760	6,180	52,800	
	хлеб пшеничный/пшенично-ржаной	60	7,200	1,200	37,800	190,800	
реп-ра «Бирюзовосточный склад» реп-ра 1024/82	мутаки	75	5,849	8,599	30,450	221,500	
	коф. напиток с молоком	200	3,580	2,680	28,340	151,800	
			120,00	34,923	40,334	149,644	1100,799
			0,00	0,00			
завтрак							
	булочка домашняя	100	5,649	8,599	30,450	221,500	
	сок с/т	110,2	1,00	0,00	24,400	101,600	
			30,00	6,649	8,599	54,850	323,100
			0,00	0,00			
вторник							
обед							
реп-ра 827/3/98г	гуляш гов	50/50	15,100	6,400	3,300	131,000	
реп-ра 744, табл. 8, 82г	гр. гречневый	150	7,515	6,285	40,725	249,600	
реп-ра 813/82г	салат из свежей капусты с зел. горошком	60	0,840	2,760	6,180	52,800	
	корж песочный	75	8,500	11,400	45,500	318,000	
	хлеб пшеничный/пшенично-ржаной	60	7,200	1,200	37,800	190,800	
реп-ра 924/3/82г	напиток св.ябло (Витамин "С")	200	0,160	0,000	29,000	116,600	
			120,00	39,315	28,045	182,505	1058,800
			0,00	0,00			
завтрак							
	булочка дорожная	50	5,649	8,599	30,450	221,500	
	сок с/т	110,2	1,00	0,00	24,400	101,600	
			30,00	6,649	8,599	54,850	323,100
			0,00	0,00			
среда							
обед							
сб реп-ра 1998/3/82г	минтай запеченный	100	13,680	13,860	2,700	190,800	
реп-ра 739/3/82г	картофельное пюре с соус кр.осн.	150/30	3,12	5,1	18,570	132,600	
табл. №2/3/1998г	салат из св. огурцов с/м	60	0,48	4,8	2,720	56,800	
	хлеб пшеничный/пшенично-ржаной	60	7,200	1,200	37,800	190,800	
реп-ра 933/3/82г	компот из с/фруктов (Витамин "С")	200	0,080	0,000	21,820	87,600	
	сок с/т	110,2	1,00	0,00	24,400	101,600	
			120,00	25,560	24,960	108,010	780,200
			0,00	0,00			
завтрак							
реп-ра 920/201г	яблоко з/п	120	0,60	0,00	57,400	232,000	
			30,00	0,600	0,000	57,400	232,000
			0,00	0,00			
четверг							
обед							
реп-ра 841/3/1998г	котлета из птицы	90	14,580	21,780	14,040	311,400	
реп-ра 535/2/98г	рис припущ. С овощами с соус кр.осн.	150/30	3,6	4,755	39,300	214,350	
таблица 32 /82г	салат свекольный с сыром чеснок	60	1,080	3,000	13,800	86,400	
	хлеб пшеничный/пшенично-ржаной	60	7,200	1,200	37,800	190,800	
реп-ра 1024/82	какао с молоком	200	3,580	2,680	28,340	151,800	
	Сметанник	130	7,28	10,01	61,490	365,300	
			120,00	37,320	43,425	194,770	1320,050
			0,00	0,00			
завтрак							
	кулебяка с капустой	75	5,649	8,599	30,450	221,500	
	сок с/т	110,2	1,00	0,00	24,400	101,600	
			30,00	6,649	8,599	54,850	323,100
			0,00	0,00			
пятница							
обед							
реп-ра 223/3/82г	Суп картоф. с лапшой с птицей	50/250	11,91	7,739	22,189	206,107	
реп-ра 19/3/98г	пудинг творожный с изюмом со сметаной	100/25	22,8	10,2	40,600	344,000	
	хлеб пшеничный/пшенично-ржаной	60	7,200	1,200	37,800	190,800	
реп-ра 1204/3/98г	чай с сахаром с лимоном	200/7	0,100	0,000	15,000	60,000	
			120,00	41,810	19,139	115,589	800,907
			0,00	0,00			
завтрак							
	ватрушка с повидлом	75	5,649	8,599	30,450	221,500	
реп-ра 933/3/82г	компот из с/фруктов (Витамин "С")	200	0,080	0,000	21,820	87,600	
			30,00	5,729	8,599	52,270	309,100
			0,00	0,00			
суббота							
обед							
реп-ра 841/3/1998г	биточки из говядины	90	14,580	21,780	14,040	311,400	
реп-ра 753/3/82г	рожки отварн.	150	5,355	4,845	28,575	179,400	
таблица 32 /82г	салат из свеклы с изюмом	30	0,48	4,8	2,720	56,800	
	хлеб пшеничный/пшенично-ржаной	60	7,200	1,200	37,800	190,800	
реп-ра 924/3/82г	напиток св.ябло (Витамин "С")	200	0,160	0,000	29,000	116,600	
			120,00	27,78	32,63	112,14	855,00
			0,00	0,00			
завтрак							
	хачапури	50	2,825	4,300	15,225	110,750	
реп-ра 1204/3/98г	чай с сахаром	200/15	0,100	0,000	15,000	60,000	
			30,00	2,925	4,300	30,225	170,750
			0,00	0,00			
итого							
итого за неделю средние показатели							
			900,00	39,317	37,871	191,183	1262,618

Директор МУП «Школьное питание» г. Элиста
 Муниципальное унитарное предприятие
 «ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»
 г. Элиста

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ № _____



Примерное двухнедельное меню горячего питания детей по МУП Школьное питание на 2023-2024гг
2 неделя

№ рецепта	наименование блюда	вес порции	составляющие (г)			энергетическая ценность (ккал)	
			к	б	ж		
понедельник							
обед							
841/3/1998г	котлета гов	90	13,320	17,460	19,980	289,800	
реп-ра 535/2/98г	рис рассыпчат. с соус кр.осн.	150/30	3,6	4,755	39,300	214,350	
реп.81/3/82г	салат св. помидор с/м	60	0,840	2,760	6,180	52,800	
	хлеб пшеничный/пшенично-ржаной	60	7,200	1,200	37,800	190,800	
	сок с/т	110,2	1,00	0,00	24,400	101,600	
реп-ра 1204/3/98Г	чай с сахаром	200/15	0,100	0,000	15,000	60,000	
			120,00	26,060	26,175	142,660	909,350
завтрак							
реп-ра обр.решоточный слад.	мутаки	75	5,649	8,599	30,450	221,500	
реп.1024/82	коф.напиток с молоком	200	3,580	2,680	28,340	151,800	
			30,00	9,229	11,279	58,790	373,300
вторник							
обед							
реп.631/3/82г	жаркое по домашнему	50/150	17,1	7,8	21,000	223,000	
№22198г	салат из солен огурцов с/м	40	0,36	2	1,720	26,400	
	хлеб пшеничный/пшенично-ржаной	60	7,200	1,200	37,800	190,800	
	корж песочный	75	8,500	11,400	45,500	318,000	
р. Утжж.КУЛ сов.ТСиР80г	чай с молоком	200	1,400	1,600	17,700	91,000	
			120,00	34,560	24,000	123,720	649,200
завтрак							
реп-ра 110 об реп. 1986	крэндель с маком	100	5,649	8,599	30,450	221,500	
реп.933/3/82г	компот из с/фруктов (Витамин "С")	200	0,080	0,000	21,820	87,600	
			30,00	5,729	8,599	52,270	309,100
среда							
обед							
школа.нов. Москва Делл проект 200г	каша молочная рисовая с масл.сах	200/5/10	6,000	11,200	55,000	345,000	
реп.424/2/010	яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,300	63,000	
реп.утжж.р.МУП "Школьное питание"	гор.бутерброд с сыром масл	15/10/30	7,666	14,133	14,300	215,000	
	хлеб пшеничный/пшенично-ржаной	60	7,200	1,200	37,800	190,800	
реп.924/3/82г	напиток св.яблок (Витамин "С")	200	0,160	0,000	29,000	116,600	
	сок с/т	110,2	1,00	0,00	24,400	101,600	
			120,00	27,126	31,133	160,800	1032,000
завтрак							
реп. утж МУП Школ. питание 2.04.2013г.	ватрушка с творогом	75	5,649	8,599	30,450	221,500	
реп-ра 1204/3/98Г	чай с сахаром с лимоном	200/7	0,100	0,000	15,000	60,000	
			30,00	5,749	8,599	45,450	281,500
четверг							
обед							
сб.реп. 1998 клз 01.22г	голень цыпленка запечн.	100	19,800	18,326	0,817	247,090	
реп.744.табл.8.82г	гр.гречневый соус сметанный. С томат.	150/30	7,515	6,285	40,725	249,600	
табл.№25/198г	салат из св. огурцов с/м	60	0,48	4,8	2,720	56,800	
	хлеб пшеничный/пшенично-ржаной	60	7,200	1,200	37,800	190,800	
реп.933/3/82г	компот из с/фруктов (Витамин "С")	200	0,080	0,000	21,820	87,600	
	Сметанник	130	5,649	8,599	30,450	221,500	
			120,00	40,724	39,210	134,332	1053,390
завтрак							
	пирожок с яблоком	75	5,649	8,599	30,450	221,500	
	сок с/т	110,2	1,00	0,00	24,400	101,600	
			30,00	6,649	8,599	54,850	323,100
пятница							
обед							
реп.841/3/1998г	биточки из птицы	90	14,580	21,780	14,040	311,400	
реп.753/3/82г	спагетти отварн.	150/30	5,355	4,845	28,575	179,400	
№9298г	винегрет овощной	60	0,840	1,560	5,160	37,800	
	хлеб пшеничный/пшенично-ржаной	60	7,200	1,200	37,800	190,800	
реп. 1024/82	Печенье Слатория	11/30					
	какао с молоком	200	3,580	2,680	28,340	151,800	
			120,00	31,555	32,065	113,915	871,200
завтрак							
реп-ра 110 об реп. 1986	крэндель с корицей	100	5,649	8,599	30,450	221,500	
реп.924/3/82г	напиток св.яблок (Витамин "С")	200	0,160	0,000	29,000	116,600	
			30,00	5,809	8,599	59,450	338,100
суббота							
обед							
реп.827/3/98г	поджара гов	50/15	15,100	6,400	3,300	131,000	
реп.759/3/82г	картофельное пюре	150	3,12	5,1	18,570	132,800	
№2198г	салат из солен.огурцов с/м	40	0,36	2	1,720	26,400	
	хлеб пшеничный/пшенично-ржаной	30	7,200	1,200	37,800	190,800	
реп-ра 1204/3/98Г	чай с сахаром с лимоном	200/7	0,100	0,000	15,000	60,000	
			120,00	25,880	14,700	76,390	540,800
завтрак							
	плюшка	50	2,825	4,300	15,225	110,750	
	сок с/т	110,2	1,00	0,00	24,400	101,600	
			30,00	3,829	4,300	39,625	212,350
итого			900,00				
итого за неделю средние показатели			37,149	38,210	177,042	1182,232	

Директор _____
 Муниципальное бюджетное предприятие
 "ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ"
 г. Элиста