СОГЛАСОВАНО:
Директор
МАОУ "Инженерный лицей НГТУ"
_____ М.А. Б[illegible]на
"_"_____ 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Управляющий
ООО "Комбинат "Левобережный"
_____ Ю.Б. Перетяткевич
_____ 2022 г.

Примерное двухнедельное меню (комплекс) для организации бесплатного горячего питания обучающихся начальных классов (ГОС 1-4 кл.) в столовых школьных учреждений, обслуживаемых ООО "Комбинат "Левобережный"

Вводится со 2 сентября 2022 года

Возрастная категория: 7-11 лет

1 НЕДЕЛЯ								2 НЕДЕЛЯ							
Завтраки				*Обеды*				*Завтраки*				*Обеды*			
Наименование блюд и изделий	Выход, г	Эн. ценность, ккал	Стоимость, руб	Наименование блюд и изделий	Выход, г	Эн. ценность, ккал	Стоимость, руб	Наименование блюд и изделий	Выход, г	Эн. ценность, ккал	Стоимость, руб	Наименование блюд и изделий	Выход, г	Эн. ценность, ккал	Стоимость, руб
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Сыр (порциями)	10	35,30	13,80	Гуляш из свинины - 40/40	80	226,31	35,96								
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная вязкая с маслом сливочным	200	256,81	25,43	Рис припущенный	120	169,25	13,69	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200	195,68	19,88	Плов (свинина)	210	562,73	64,14
Чай с сахаром, лимоном - 200/10/5	215	41,88	5,08	Компот из смеси сухофруктов	200	59,20	5,92	Какао с молоком	200	116,16	16,03	Компот из смеси сухофруктов	200	59,20	5,92
Хлеб пшеничный	30	67,59	3,42	Хлеб пшеничный	40	90,12	3,62	Хлеб пшеничный	30	67,59	3,42	Хлеб пшеничный	40	90,12	3,62
Хлеб бородинский	20	40,34	3,20	Хлеб бородинский	30	60,51	3,82	Хлеб бородинский	20	40,34	3,20	Хлеб бородинский	30	60,51	3,82
Мандарин	120	45,96	28,80					Яблоко	150	66,60	22,70				
ИТОГО:	**595**	**487,88**	**79,73**	***ИТОГО:***	**470**	**605,39**	**63,01**	***ИТОГО:***	**600**	**486,37**	**65,23**	***ИТОГО:***	**480**	**772,56**	**77,50**
ВТОРНИК															
								Суфле из печени	50	88,44	35,83				
				Гречаники	70	204,37	31,25	Соус красный основной	50	21,69	2,77	Котлета рубленная из птицы	70	180,40	30,26
Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	265,43	21,92	Картофель тушеный	120	179,72	23,11	Макаронные изделия отварные	120	170,78	8,52	Рагу из овощей	120	118,41	26,20
Кофейный напиток с молоком	200	83,53	10,98	Напиток из шиповника	200	79,80	11,56	Чай с сахаром - 200/10	210	40,77	2,72	Компот из свежемороженых ягод (вишня)	200	80,92	14,83
Хлеб пшеничный	30	67,59	3,42	Хлеб пшеничный	40	90,12	3,62	Хлеб пшеничный	30	67,59	3,42	Хлеб пшеничный	40	90,12	3,62
Хлеб бородинский	20	40,34	3,20	Хлеб бородинский	30	60,51	3,82	Хлеб бородинский	20	40,34	3,20	Хлеб бородинский	30	60,51	3,82
Яблоко	150	66,60	22,70												
ИТОГО:	**600**	**523,49**	**62,22**	***ИТОГО:***	**460**	**614,52**	**73,36**	***ИТОГО:***	**480**	**429,61**	**56,46**	***ИТОГО:***	**460**	**530,36**	**78,73**
СРЕДА															
				Голубец Ленивый (курица-говядина)	70	178,04	37,46					Биточек рыбный (минтай)	70	109,23	19,21
				Соус томатный	50	36,43	5,30	Сыр (порциями)	10	35,30	13,80	Соус белый основной	50	25,11	2,76

Каша кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным	200	225,19	23,16	Макаронные изделия отварные	120	170,78	8,52	Каша из риса и пшена молочная вязкая с маслом сливочным	200	229,48	26,55	Пюре картофельное	120	116,68	21,74
Какао с молоком	200	116,16	16,03	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	86,88	6,10	Кофейный напиток с молоком	200	83,53	10,98	Напиток из шиповника	200	79,80	11,56
Хлеб пшеничный	30	67,59	3,42	Хлеб пшеничный	40	90,12	3,62	Хлеб пшеничный	30	67,59	3,42	Хлеб пшеничный	40	90,12	3,62
Хлеб бородинский	20	40,34	3,20	Хлеб бородинский	30	60,51	3,82	Хлеб бородинский	20	40,34	3,20	Хлеб бородинский	30	60,51	3,82
Мандарин	120	45,96	28,80					Мандарин	120	45,96	28,80				
ИТОГО:	**570**	**495,24**	**74,61**	***ИТОГО:***	**510**	**622,76**	**64,82**	***ИТОГО:***	**580**	**502,20**	**86,75**	***ИТОГО:***	**510**	**481,45**	**62,71**
ЧЕТВЕРГ															
				Котлета рыбная Любительская (минтай)	70	110,42	20,78								
				Соус белый основной	50	25,11	2,76	Азу из курицы	100	131,82	48,27	Тефтели из говядины с рисом и соусом - 60/50	110	194,29	39,30
Плов из птицы	210	396,20	56,53	Пюре картофельное	120	116,68	21,74	Каша гречневая рассыпчатая	120	210,75	13,96	Макаронные изделия отварные	120	170,78	8,52
Чай с сахаром - 200/10	210	40,77	2,72	Компот из свежих яблок и свежемороженой вишни	200	69,74	8,93	Чай с сахаром, лимоном - 200/10/5	215	41,88	5,08	Компот из свежих яблок и мандаринов	200	70,57	10,63
Хлеб пшеничный	30	67,59	3,42	Хлеб пшеничный	40	90,12	3,62	Хлеб пшеничный	30	67,59	3,42	Хлеб пшеничный	40	90,12	3,62
Хлеб бородинский	20	40,34	3,20	Хлеб бородинский	30	60,51	3,82	Хлеб бородинский	20	40,34	3,20	Хлеб бородинский	30	60,51	3,82
ИТОГО:	**470**	**544,90**	**65,87**	***ИТОГО:***	**510**	**472,58**	**61,65**	***ИТОГО:***	**485**	**492,38**	**73,93**	***ИТОГО:***	**500**	**586,27**	**65,89**
ПЯТНИЦА															
				Печень, тушенная в соусе - 40/40	80	141,10	44,76								
Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным	200	292,37	25,08	Каша гречневая рассыпчатая	120	210,75	13,96	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	267,95	24,47	Рагу из филе птицы (курица)	210	253,69	59,79
Кофейный напиток с молоком	200	83,53	10,98	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	86,43	9,47	Какао с молоком	200	116,16	16,03	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	86,43	9,47
Хлеб пшеничный	30	67,59	3,42	Хлеб пшеничный	40	90,12	3,62	Хлеб пшеничный	30	67,59	3,42	Хлеб пшеничный	40	90,12	3,62
Хлеб бородинский	20	40,34	3,20	Хлеб бородинский	30	60,51	3,82	Хлеб бородинский	20	40,34	3,20	Хлеб бородинский	30	60,51	3,82
Яблоко	150	66,60	22,70					Яблоко	150	66,60	22,70				
ИТОГО:	**600**	**550,43**	**65,38**	***ИТОГО:***	**470**	**588,91**	**75,63**	***ИТОГО:***	**600**	**558,64**	**69,82**	***ИТОГО:***	**480**	**490,75**	**76,70**
Сумма за неделю при 5-дневке:			**347,81**	***Сумма за неделю при 5-дневке:***			**338,47**	***Сумма за неделю при 5-дневке:***			**352,19**	***Сумма за неделю при 5-дневке:***			**361,53**
СРЕДНЯЯ СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ ПРИ 5-ДНЕВКЕ - 70,00 руб.															
СУББОТА															
				Биточек из курицы и говядины	70	178,13	40,70								
Рыба отварная с соусом - 40/40	80	86,21	29,36	Соус красный основной	50	21,69	2,77	Сыр (порциями)	10	35,30	13,80	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай) - 50/50	100	111,57	27,54
Макаронные изделия отварные	120	170,78	8,52	Каша перловая рассыпчатая	120	164,89	9,65	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	200	286,59	19,27	Картофель отварной	120	119,92	25,06

Какао с молоком	200	116,16	16,03	Компот из свежемороженых ягод (клубника)	200	68,82	13,30	Кофейный напиток с молоком	200	83,53	10,98	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	86,88	6,10
Хлеб пшеничный	30	67,59	3,42	Хлеб пшеничный	40	90,12	3,62	Хлеб пшеничный	30	67,59	3,42	Хлеб пшеничный	40	90,12	3,62
Хлеб бородинский	20	40,34	3,20	Хлеб бородинский	30	60,51	3,82	Хлеб бородинский	20	40,34	3,20	Хлеб бородинский	30	60,51	3,82
								Мандарин	120	45,96	28,80				
ИТОГО:	**450**	**481,08**	**60,53**	***ИТОГО:***	**510**	**584,16**	**73,86**	***ИТОГО:***	**580**	**559,31**	**79,47**	***ИТОГО:***	**490**	**469,00**	**66,14**
Сумма за неделю при 6-дневке:			**408,34**	***Сумма за неделю при 6-дневке:***			**412,33**	***Сумма за неделю при 6-дневке:***			**431,66**	***Сумма за неделю при 6-дневке:***			**427,67**
СРЕДНЯЯ СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ ПРИ 6-ДНЕВКЕ - 70,00 руб.															

Технолог _____ Э.Ю. Бобровникова