

«Согласовано»

Директор МОБУ СОШ №31

А.В.Чудный



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧЕГО БЕСПЛАТНОГО ПИТАНИЯ

МАЛОИМУЩИХ УЧАЩИХСЯ, ДЕТИ УЧАСТНИКОВ СВО И

МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ 5-11 классов

при МОБУ СОШ №31

на 2025 год (81,12 руб)

Десятидневное меню
бесплатного горячего питания малоимущих детей, детей из многодетных семей, детей участников СВО, 5-11класс на 2025год (81,12 руб)

№ рец	Наименование блюд	Масса порции и	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины(МГ)				Минеральные вещества (мг)					
								B1	C	A	Ca	P	Mд	Fe			
			Б	Ж	У												
	1 неделя																
1Д																	
139	Биточек куриный	100	7,23	6,43	24,12	193,0	0,03	0	0	13	9	72	1				
413	Каша пшеничная	150	6,81	6,05	22,71	181,7	0,14	0	0	16	134	90	3				
297	Чай с сахаром	200	4,65	0	15,5	124,0	0,02	3	СП	12	13,5	7,5	0,3				
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,65	3,48	13,06	104,5	0,06			10	32,5	7	0,5				
	Всего за день	500	23,34	15,96	75,39	603,2	0,25	3	0	51	189	176,5	4,8				
2Д																	
124	Капуста тушенная с мясом	250	13,4	11,92	49,16	357,5	0,04	0,7	ел	18	16	96	0,6				
685	Кисель фруктовый	200	2,17	0	7,25	58,0	0,06	0	0	10	32,5	7	0,5				
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,65	3,48	13,06	104,5	0,06	0	0	10	32,5	7	0,5				
	Всего за день	500	20,22	15,4	69,47	520	0,16	0,7	0	38	81	110	1,6				
3Д																	
462	Гуляш из филе кур	100	7,29	6,48	26,74	194,5	0,04	0,7	ел	18	16	96	0,6				
516	Рис отварной	150	6,11	5,43	22,41	163,00	0,16	0	0	36	83	16	1,7				
685	Чай с сахаром	200	2,17	0	7,25	58,0	ел	ел	0	6	2	3	0,4				
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,65	3,48	13,06	104,5	0,06	0	0	10	32,5	7	0,5				
	Всего за день	500	20,22	15,39	69,46	520	0,26	0,7	0	70	133,5	122	3,2				

4д	388	Тетфеля рыбная	100	9,6	8,53	35,2	256	0,04	0,4	0,01	15,5	84	12,5	0,35
520		Каша гречневая рассыпчатая	150	7,14	6,35	23,81	190,5	0,09	3,5	ел	26	53	19	0,7
		Хлеб пшеничный йодированный	50	4,65	3,48	13,06	104,5	0,06	0	0	10	32,5	7	0,5
685		Чай с сахаром	200	2,17	0	7,25	58,0	ел	ел	0	6	2	3	0,4
		Всего за день	500	23,56	18,36	79,32	609	0,19	3,9	0,01	57,5	171,5	41,5	1,95
5д														
492		Оладьи из печени	240	13,42	11,93	49,22	258,3	0,07	4,66	0,02	32,99	200,22	82,43	1,63
		Каша пшеничная	150	6,81	6,05	22,71	181,7	0,14	0	0	16	134	90	3
		Чай с сахаром/лимон 200/10	210	4,65	0	15,5	124,0	ел	ел	0	6	2	3	0,4
		Хлеб пшеничный йодированный	50	4,65	3,48	13,06	104,5	0,06	0	0	10	32,5	7	0,5
		Всего за день	650	29,53	21,46	100,49	668,5	0,27	4,66	0,02	64,99	368,72	100	5,53
6д		2 неделя												
492		Котлета куриная	100	8,47	7,53	31,07	226,0	0,03	0	0	13	9	72	1
520		Каша пшеничная	150	9,22	8,2	33,82	246,0	0,14	0	0	16	134	90	3
		Чай с сахаром	200	2,17	0	7,25	58,0	ел	ел	0	6	2	3	0,4
		Хлеб пшеничный йодированный	50	4,65	3,48	13,06	104,5	0,06	0	0	10	32,5	7	0,5
		Всего за день	500	24,51	19,21	85,2	634,5	0,23	0	0	45	177,5	172	4,9
7д														
451		Плов их филе кур	250	11,9	10,6	43,72	318	0,4	0,02	29	54	15	0,9	0,9
		Чай с сахаром	200	4,65	0	15,5	124,0	0,16	0	0	36	83	16	1,7
		Хлеб пшеничный йодированный	50	3,3	0,36	23,8	104,5	0,06	0		14	4	4	1
		Всего за день	500	19,85	10,96	83,02	546,5	0,62	0	29	104	102	20,9	3,6
8д														
140		Гуляш из филе кур/с	100	10,76	9,57	36,46	287	0,04	0,7	СП	18	16	96	0,6
487		Макароньы отварные	150	6,86	6,1	25,16	183	0,09	3,5	ел	26	53	19	0,7
		Хлеб пшеничный йодированный	50	4,65	3,48	13,06	104,5	0,06	0	0	10	32,5	7	0,5
		Чай с сахаром	200	2,17	0	7,25	58,0	ел	ел	0	6	2	3	0,4
		Всего за день	500	22,27	19,15	74,68	574,5	0,19	4,2	0	54	101,5	122	1,8

