

«Утверждаю»  
Директор *М. А. Талкин*  
*МБОУ СОШ № 1*  
« 09 » 01 2025 года

«Утверждаю»  
Директор ООО «Успех»  
*Н. В. Фролова*  
« 09 » 01 2025 года

## Меню дополнительного питания

**Меню приготавливаемых блюд платно (завтрак-110руб;обед-130руб; полдник-45руб.)**

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
		Б	Ж	У		
		<b>день1</b>				
<b>Завтрак</b>						
Каша гречневая рассыпчатая	180	6,9	5,3	43,5	240,0	171
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	пр
Куриные окорочка, тушеные в соусе сметанном с томатом	100	11,00	11,00	3,50	160,00	290/331
Кисель из кураги	200	0,3	0,1	26,6	108,2	355
<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>19,7</b>	<b>16,4</b>	<b>83,3</b>	<b>554,4</b>	
<b>Обед</b>						
Свекольник	250	4,9	5,6	31,3	188,0	98
Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,9	349
Хлеб ржаной	40	2,0	0,0	15,0	68,0	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
Фрукт сезонный	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Плов	260	19,00	22,00	38,00	399	265
<b>Итого обед:</b>	<b>890</b>	<b>30,6</b>	<b>28,0</b>	<b>139,9</b>	<b>900,2</b>	
<b>Полдник</b>						
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,6	ПР
Ватрушка с творогом	100	9,00	6,00	28,00	200,00	410
<b>Итого полдник</b>	<b>300</b>	<b>10,0</b>	<b>6,2</b>	<b>48,2</b>	<b>286,6</b>	

**день2**

**Завтрак**

Макаронные изделия отварные	200	9,2	4,0	41,0	250,0	202
Азу по татарски	100	10,0	12,0	10,4	188,0	147
Хлеб пшеничный	40	2,0	0,0	19,4	92,4	рп
Чай с лимоном	200/10	0,2	0,0	9,0	38,0	377
<b>Итого завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>21,4</b>	<b>16,0</b>	<b>79,8</b>	<b>568,4</b>	

**Обед**

Суп картофельный с бобовыми	250	8,0	11,5	7,0	159,0	102
Пельмени мясные отварные	180	13,0	13,0	50,0	375,0	392
Соус томатный	40	0,40	1,80	2,4	28,0	248
Компот из свежих плодов	200	0,17	0,04	25,0	98,5	342
Хлеб ржаной	40	2,0	0,0	15,0	68,0	пр
Кондитерское изделия (чокопай)	30	1,3	5,4	18,9	129,0	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
<b>Итого обед:</b>	<b>780</b>	<b>27,9</b>	<b>31,7</b>	<b>134,3</b>	<b>933,5</b>	

**Полдник**

Оладьи со сгущенным молоком (80/20)	100	8,0	8,0	25,0	200,0	401
Снежок	200	5,6	5,0	14,0	123,4	386
<b>Итого за день</b>		<b>49,3</b>	<b>47,7</b>	<b>214,1</b>	<b>1501,9</b>	

день3						
Завтрак						
Рис отварной	180	5,57	7,90	46,93	281,10	171
Наггетсы	60	15,0	4,0	7,0	121	255
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	пр
Йогурт	115	2,8	3,9	15,6	104,7	пр
Чай фруктовый с сахаром (каркаде)	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
<b>Итого завтрак:</b>	<b>575</b>	<b>25,0</b>	<b>15,8</b>	<b>88,3</b>	<b>589,0</b>	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,5	8,1	19,0	200,0	88
Каша гречневая рассыпчатая	180	5,4	4,0	36,0	240,0	171
Поджарка	100	10,5	18	2,6	214	251
Вафли	30	1,3	2,1	11,3	70	пр
Напиток из шиповника	200	1,5	0,5	22	111	324
Хлеб ржаной	40	2,0	0,0	15,0	68,0	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
<b>Итого обед:</b>	<b>840</b>	<b>30,2</b>	<b>32,7</b>	<b>121,9</b>	<b>979,0</b>	
Полдник						
Манник со сгущенным молоком	100/20	4,80	2,60	28,00	159,00	230
Кисель из сока плодового	200	0,2	0,1	15	57	358
<b>Итого полдник</b>	<b>320</b>	<b>5,0</b>	<b>2,7</b>	<b>43,0</b>	<b>216,0</b>	

день 4						
Завтрак						
Омлет натуральный	250	12,5	15,5	35,0	335,0	212
Горошек зеленый консервированный	30	0,9	0,1	2,0	18,0	пр
Бутерброд горячий с сыром	50	5,0	8,0	15,0	150,0	7
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
<b>Итого завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>77</b>	<b>615</b>	
Обед						
Салат из белокочанной капусты	60	1,3	2,7	6,2	54,0	45
Рассольник Ленинградский	250	4,60	8,50	13,40	178,00	96
Картофельное пюре/ картофель в молоке	180	6,5	11,0	45,0	265,0	127/128
Люля-кебаб мясной с соусом (80/30)	110	34,5	18,0	3,1	313,0	7290/248
Кисель из сока плодового	200	0,2	0,1	20,0	81,0	324
Хлеб ржаной	40	2,0	0,0	15,0	68,0	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
<b>Итого обед:</b>	<b>880</b>	<b>52,1</b>	<b>40,3</b>	<b>118,7</b>	<b>1035,0</b>	
Полдник						
Булочка "Российская"	100	3,00	5,96	45,00	255,00	430
Йогурт	200	5,6	5,0	14,0	123,4	386
<b>Итого полдник</b>	<b>300</b>	<b>8,6</b>	<b>11,0</b>	<b>59,0</b>	<b>378,4</b>	

день 5						
Завтрак						
Бургер	130	13,0	10,3	48,0	280,0	28
Картофель по деревенски	150	4,5	12,0	25,5	252,0	147
Чай с лимоном	200/10	0,2	0,0	9,0	38,0	377
<b>Итого завтрак:</b>	<b>480</b>	<b>17,7</b>	<b>22,3</b>	<b>82,5</b>	<b>570,0</b>	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем	250	4,5	6,3	5,3	106,7	82
Рис отварной	180	6,4	6,6	43,0	269,4	304
Азу по татарски	100	10,0	12,0	10,4	188,0	147,0
Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	90,0	349
Хлеб ржаной	40	2,0	0,0	15,0	68,0	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
<b>Итого обед:</b>	<b>810</b>	<b>26,2</b>	<b>25,0</b>	<b>113,4</b>	<b>798,1</b>	
Полдник						
Напиток лимонный	200	0,2	0,0	18,0	102,7	331
Блины с соусом в ассортименте	100	5,4	5,3	18,0	145,0	256
<b>Итого полдник</b>	<b>300</b>	<b>5,6</b>	<b>5,3</b>	<b>36,0</b>	<b>247,7</b>	

день 6						
<b>Завтрак</b>						
Спагетти	250	7,4	7,5	46,4	305,0	202
Вафли	30	1,3	2,1	11,3	70	пр
Соус балоньезе	100	9,0	9,0	20,0	206,0	2295
Чай фруктовый с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
<b>Итого завтрак:</b>	<b>580</b>	<b>17,9</b>	<b>18,6</b>	<b>86,8</b>	<b>617,0</b>	
<b>Обед</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,9	10,3	20,0	201,0	88
Каша гречневая рассыпчатая	180	5,4	4,0	36,0	240,0	171
Гуляш из отварного мяса	100	8,4	15,3	3,6	185,8	246,0
Компот из свежемороженых ягод	200	0,17	0,04	25,0	98,5	342
Хлеб ржаной	40	2,0	0,0	15,0	68,0	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
<b>Итого обед:</b>	<b>810</b>	<b>24,9</b>	<b>29,7</b>	<b>115,6</b>	<b>869,3</b>	
<b>Полдник</b>						
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,6	ПР
Панкейки с соусом в ассортименте	100	8,0	8,0	20,0	184,0	401
<b>Итого полдник</b>	<b>300</b>	<b>9,0</b>	<b>8,2</b>	<b>40,2</b>	<b>270,6</b>	

день 7

**Завтрак**

Пельмени мясные отварные	250	15,1	14,5	48,0	377,0	392
Соус томатный	50	0,6	2,2	2,9	48,0	248
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
Фрукт сезонный	100	0,8	0,3	11,5	53,0	пр
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
<b>Итого завтрак:</b>	<b>640</b>	<b>19,7</b>	<b>17,1</b>	<b>87,5</b>	<b>590,0</b>	

**Обед**

Свекольник	250	4,5	5,6	28,0	188,4	98
Плов из птицы	260	17,50	21,50	33,00	405	291
Кондитерское изделия (чокопай)	30	1,3	5,4	18,9	129,0	пр
Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0,0	23,7	96,0	348
Хлеб ржаной	40	2,0	0,0	15,0	68,0	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
<b>Итого обед:</b>	<b>820</b>	<b>28,6</b>	<b>32,5</b>	<b>134,6</b>	<b>962,4</b>	

**Полдник**

Пирожки печеные с повидлом	100	5,50	4,70	56,20	289,00	406
Йогурт	200	5,6	5,0	14,0	123,4	386
<b>Итого полдник</b>	<b>300</b>	<b>11,1</b>	<b>9,7</b>	<b>70,2</b>	<b>412,4</b>	



<b>день 8</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша гречневая рассыпчатая	180	6,9	5,3	43,5	240,0	171
Мясо тушеное	100	8,5	22	1,8	180	246
Бутерброд с сыром	40	1,4	0,3	16,0	91,0	1
Хлеб пшеничный	20	0,5	0,0	9,7	39,0	пр
Чай с лимоном	200/10	0,2	0,0	9,0	38,0	377
<b>Итого завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>17,5</b>	<b>27,6</b>	<b>80,0</b>	<b>588,0</b>	
<b>Обед</b>						
Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3,50	13,00	10,50	176,00	112
Азу с картофелем	260	16,0	12,0	46,6	388,4	259
Фрукт сезонный	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Кисель	200	0,00	0,00	25,6	106,0	354
Хлеб ржаной	40	2,0	0,0	15,0	68,0	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
<b>Итого обед:</b>	<b>890</b>	<b>25,9</b>	<b>25,3</b>	<b>129,6</b>	<b>886,7</b>	
<b>Полдник</b>						
Булочка с повидлом обсыпная	100	3,00	3,00	45,00	215,00	426
Снежок	200	5,6	5,0	14,0	123,4	386
<b>Итого полдник</b>	<b>300</b>	<b>8,6</b>	<b>8,0</b>	<b>59,0</b>	<b>338,4</b>	

день 9						
Завтрак						
Хлопья кукурузные или пшеничные с молоком	200	10,8	8,1	39,3	201,5	179
Фрукт сезонный	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай фруктовый с сахаром	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377
<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>1,6</b>	<b>0,4</b>	<b>28,2</b>	<b>323,5</b>	
Обед						
Суп с рыбными консервами	250	3,2	5,7	22,0	159,5	87
Картофель по деревенски	200	5,5	16,0	28,0	280,0	147
Антрекот	80	13,4	13,7	0,0	182,0	249
Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,9	349
Хлеб ржаной	40	2,0	0,0	15,0	68,0	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
<b>Итого обед:</b>	<b>810</b>	<b>27,40</b>	<b>35,54</b>	<b>104,67</b>	<b>862,40</b>	
Полдник						
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,6	ПР
Булочка "Российская"	100	3,00	5,96	45,00	255,00	430
<b>Итого полдник</b>	<b>300</b>	<b>4,00</b>	<b>6,16</b>	<b>65,20</b>	<b>341,60</b>	

день 10						
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная Дружба	250	10,5	14,5	32,0	345,0	175
Бутерброт с сыром (30/10)	40	5,1	3,0	21,0	91,0	3
Мандарин	100	0,8	0,3	11,5	53,0	пр
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
<b>Итого завтрак:</b>	<b>590</b>	<b>16,6</b>	<b>17,9</b>	<b>73,6</b>	<b>525,0</b>	
<b>Обед</b>						
Сельдь с луком	60	7,4	7,8	1,1	104,9	76
Суп-лапша домашняя	250	3,20	7,50	26,00	191,50	113
Жаркое по- домашнему с мясом	260	19,0	20,0	30,0	386,0	259
Компот из свежемороженых ягод	200	0,17	0,04	25,0	98,5	342
Хлеб ржаной	40	2,0	0,0	15,0	68,0	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
<b>Итого обед:</b>	<b>850</b>	<b>34,8</b>	<b>35,3</b>	<b>113,1</b>	<b>924,9</b>	
<b>Полдник</b>						
Кисель из сока плодового	200	0,2	0,1	15	57	358
Булочка "Российская"	100	3,00	5,96	45,00	255,00	430
	300	3,2	6,1	60,0	312,0	
<b>Итого завтрак</b>		<b>178,6</b>	<b>175,8</b>	<b>767,2</b>	<b>5540,3</b>	
<b>Итого обед</b>		<b>308,45</b>	<b>316,16</b>	<b>1225,67</b>	<b>9151,45</b>	
<b>Итого полдник</b>		<b>114,37</b>	<b>111,02</b>	<b>694,90</b>	<b>4305,60</b>	
<b>Среднее значение завтрака за период</b>		<b>18,0</b>	<b>18,0</b>	<b>77,0</b>	<b>555,0</b>	
<b>Среднее значение обед за период</b>		<b>29,0</b>	<b>31,0</b>	<b>123,0</b>	<b>883,0</b>	
<b>Среднее значение полдник</b>		<b>11</b>	<b>11</b>	<b>69</b>	<b>431</b>	