



" " 2024r.

54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,60	6,10	6,20	85,70	0,02	34,8	122	0,03	40	30	15	0,56	16,17
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	0,086	6,88	97,6	0,052	13,8	54,6	20,8	0,87	9,75
54-1м	Плов из отварной курицы	200	15,30	14,70	38,60	348,30	0,07	0,72	262	0,12	20	193	44	2,2	571,7
пром	Сок фруктовый	200	0,50	0,20	19,40	81,30	0	0,3	1,5	0,02	18	18	22	0,67	25,00
пром	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,25	14,75	70,30	0,12	0,06	0	0,09	37,5	38,7	12,3	1,08	3,01
пром	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	0,12	0,12	0	0,1	21,9	37,5	12	0,84	3,90
	Итого за обед	720	24,22	23,81	107,07	738,80	0,416	42,88	483,1	0,412	151,2	371,8	126,1	6,22	115,00
	Всего за день	1285	42,26	40,37	184,27	1270,80	0,964	74,14	570,6	0,89	529,2	789,9	235,45	11,35	

Овощи свежие** - допускается использование иных овощей.
Фрукт*** - допускается выдача иных фруктов.



Директор МКУ «Центр гигиены и эпидемиологии в г. Чита» К.В. _____

МЕНЮ



по бесплатному горячему питанию обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций

« » 2024г.

День недели № рецеп	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					Цена, руб
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Са	Р	Mg	Fe		
НЕДЕЛЯ 1																
Вторник 1																
Завтрак (1 смена)																
11грф пром	Котлета куриная	50	9,60	2,13	6,73	84,30	0,03	0,31	3,15	0,04	14,70	72,00	32,00	0,69	74,42	
54-6г	Рис отварной с маслом	150/10	3,80	12,00	36,60	269,60	0,03	0,00	63,74	0,04	9,30	76,00	24,00	0,51	26,98	
54-3 соуе	Соус красный основной	50	1,65	1,20	4,45	35,40	0,01	1,34	64,00	0,00	4,60	12,00	6,00	0,26	2,87	
54-2тн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,04	0,30	0,01	4,50	7,20	3,80	0,73	5,12	
пром	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,25	14,75	70,30	0,12	0,06	0	0,09	37,5	38,7	12,3	1,08	3,01	
пром	Хлеб ржаной	20	1,30	0,27	6,70	34,13	0,08	0,08	0	0,07	14,6	25	8	0,56	2,6	
	Итого за завтрак:	510	18,85	15,85	75,73	520,53	0,27	1,83	131,19	0,25	85,20	230,90	86,10	3,83	115	
Обед (2 смена)																
66	Салат из моркови с йогуртом	60	0,77	6,10	10,16	98,62	0,04	3,06	240,00	0,03	4,80	13,20	11,40	0,67	12,61	
54-2с	Борщ с капустой и картофелем	200	1,70	4,26	9,68	110,40	0,02	10,76	105,00	0,03	37,40	31,00	13,20	0,48	16,03	
54-1г	Макароны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	0,06	0,00	18,40	0,03	12,00	41,00	7,20	0,73	12,13	
12лф пром	Котлета рыбная любительская	75	10,24	4,15	4,88	89,84	0,06	0,71	221,25	0,10	38,25	141,75	33,00	0,80	54,69	
54-5 соуе	Соус молочный натуральный	50	1,80	3,70	4,80	62,50	0,00	0,26	1,74	0,07	55,00	43,50	6,50	0,10	3,86	
54-13м	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	0,01	80,00	98,00	0,05	11,00	3,00	3,00	0,54	8,08	
пром	Хлеб ржаной	20	1,33	0,27	6,70	34,13	0,10	0,08	0,00	0,07	14,60	37,50	8,00	0,57	2,60	
пром	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,42	24,58	117,20	0,20	0,20	0,00	0,15	62,50	64,50	20,50	1,80	5,00	
	Итого за обед:	805	25,67	24,00	108,80	774,79	0,49	95,07	684,39	0,52	235,55	375,45	102,80	5,69	115	
	Всего за день:	1315	44,52	39,85	184,53	1295,32	0,76	96,90	815,58	0,77	320,75	954,80	188,90	9,52		

Овощи свежие** - допускается использование иных овощей
Фрукт*** - допускается выдача иных фруктов.



a K.B. _____



MEHIO

по бесплатному питанию обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций

2024T.

День/ неделя № рецеп.	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					Цена, руб
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Са	Р	Мg	Fe	
НЕДЕЛЯ 1															
Среда-1															
Завтрак (1 смена)															
54-20з	Горошек зеленый	30	0,50	0,05	1,75	9,45	0,03	1,2	9	0,01	5,3	16	5,5	0,19	27,3
213	Омлет натуральный с картофелем	200	13,05	16,74	28,35	278,93	0,19	6,27	393	0,49	99,42	249,05	34,2	3,1	74,16
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0	0,04	0,3	0,01	4,5	7,2	3,8	0,73	5,12
пром	Хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	105,50	0,18	0,09	0	0,14	56,25	58,05	18,45	1,62	4,52
пром	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	0,12	0,12	0	0,1	21,9	37,5	120	0,84	3,9
	Итого за завтрак:	505	19,15	17,59	68,70	471,88	0,52	7,72	402,3	0,75	187,37	367,8	181,95	6,48	115
Обед (2 смена)															
49	Салат "Витаминный"	60	0,65	4,14	5,72	62,74	0,02	5,27	0,00	0,02	11,64	18,46	10,92	0,63	9,31
54-4с	Расходник Домашний	200	1,94	7,41	11,25	119,45	0,07	8,42	104,20	0,06	27,60	50,40	20,20	0,76	19,61
54-1г	Картофельное пюре	150	3,20	3,99	22,38	138,23	0,12	10,20	23,80	0,11	39,00	84,00	28,00	1,03	24,32
54-31м	Оладьи из печени по-кушевски	80	14,00	9,20	12,70	189,60	0,17	8,63	3363,00	1,18	19,00	214,00	16,00	4,35	46,71
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	19,80	81,00	0,00	0,02	15,00	0,00	50,00	4,30	2,10	0,09	7,15
пром	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,70	93,73	0,16	0,08	0	0,12	50	51,6	16,4	1,44	4
пром	Хлеб ржаной	35	2,30	0,47	11,70	59,73	0,18	0,14	0,00	0,12	25,55	65,63	14,00	0,99	3,9
	Итого за обед:	765	25,65	25,64	103,25	744,48	0,71	32,76	3506,00	1,61	222,79	488,39	107,62	9,29	115
	Всего за день	1270	44,80	43,23	171,95	1216,36	1,23	40,48	3908,30	2,36	491,72	1063,01	289,57	19,11	

Овоши свежие** допускаются использование иных овощей



Утверждено
Директор МОУ СПО
М.П.

—

Утверждено
Директор МОУ СПО
М.П.

День/ неделя № рецен.	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					Цена, руб
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Са	Р	Мg	Fe	
НЕДЕЛЯ 1															
Четверг - 1															
Завтрак (1 смена)															
54-1бк	Каша "Дружба" с маслом	200	5,00	5,80	27,10	180,60	0,07	0,53	27,2	0,12	116	124	27	0,53	41,31
54-1з	Сыр	30	4,86	8,80	0,00	107,50	0,01	0,21	78	0,09	264	150	11	0,3	25,95
пром	Фрукт (яблоко)***	80	0,64	0,16	6,00	30,40	0,048	30,4	8	0,024	28	13,6	8,8	0,08	32,37
54-21гн	Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	0,04	0,68	17,3	0,17	143	130	34	1,09	9,11
пром	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,25	14,75	70,30	0,12	0,06	0	0,09	37,5	38,7	12,3	1,08	3,01
пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,1	0,1	0	0,084	18,25	31,25	10	0,7	3,25
	Итого за завтрак	565	19,10	18,91	68,85	531,90	0,388	31,98	130,5	0,578	606,75	487,55	103,1	3,78	115
Обед (2 смена)															
67	Винегрет овощной	60	0,76	4,11	4,01	56,07	0,01	2,26	72,9	0,01	12	21	9,7	0,4	7,69
54-8с	Суп гороховый	200	4,24	4,64	15,92	122,40	0,146	4,76	97,2	0,06	27	80,4	29	1,5	11,45
54-6г	Рис отварной с маслом	150	3,70	4,80	36,50	203,50	0,03	0	18,4	0,03	6,9	73	24	0,49	20,31
13г/ф пром	Бытонец из курицы	75	11,13	8,20	10,10	158,72	0,05	0,47	4,72	0,06	22	108	48	1,03	52,91
54-2 соуc	Соус белый основной	35	0,95	1,33	1,54	21,88	0,004	0,23	5,075	0	2,87	3,33	0,8	0,1	2,13
54-2мн	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,70	66,90	0,01	0,32	70	0,03	28	25	18	0,58	13,6
пром	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,25	14,75	70,30	0,12	0,06	0	0,09	37,5	38,7	12,3	1,08	3,01
пром	Хлеб ржаной	30	2,30	0,40	10,00	51,20	0,12	0,12	0	0,1	21,9	37,5	12	0,84	3,9
	Итого за обед	780	26,38	23,83	108,52	750,97	0,49	8,22	268,295	0,38	158,17	386,93	153,8	6,02	115
	Всего за день	1345	45,48	42,74	177,37	1282,87	0,878	40,2	398,795	0,958	764,92	874,48	256,9	9,8	

Овоши свежие** допускаются к употреблению овощей.
Фрукт*** - допускаются выданных фруктов.



МЕНЮ

по бесплатному горячему питанию обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций
" " 2024г.

День/ неделя № рецеп.	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Ca	P	Mg	Fe	
НЕДЕЛЯ 1															
Пятница-1															
Завтрак (1 смена)															
14п/ф пром	Тефтели из говядины	50	6,83	5,90	4,20	97,22	0,03	0,66	4,05	0,042	9,2	70	70	1	55,48
54-1г	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40	0,12	10,20	23,80	0,11	39,00	84,00	28,00	1,03	24,32
54-2 соус	Соус белый основной	40	1,08	1,52	1,76	25,00	0,004	0	5,8	0	1,91	3,8	0,9	0,1	3,13
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,70	50,90	0,01	0,3	6,9	0,07	57	46	9,9	0,77	13,98
пром	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,25	14,75	70,30	0,12	0,06	0	0,09	37,5	38,7	12,3	1,08	3,01
пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,1	0,1	0	0,084	18,25	31,25	10	0,7	3,25
пром	Кондитерское изделие	20	0,52	3,9	13,1	89,58	0,016	0	0	0,016	4	13,8	2,6	0,2	11,83
	Итого за завтрак	515	17,23	18,17	70,71	515,10	0,4	11,32	40,55	0,412	166,86	287,55	133,7	4,88	115
Обед (2 смена)															
23 пром	Икра кабачковая	60	0,80	3,20	10,00	72,00	0,01	7,42	10,1	0,02	18	18	10	0,46	13,6
54-1с	Щи из свежей капусты	200	4,56	5,80	5,70	93,24	0,02	10,8	105	0,03	37,4	31	13,2	0,48	12,74
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	6,30	36,00	233,90	0,21	0	19,2	0,12	15	181	120	4,04	9,78
54-1м	Бефстроганов из отварной курицы	60	8,05	7,10	7,00	124,10	0,02	0,27	64,3	0,075	18	90,75	12	1,22	57,28
54-3 соус	Соус красный основной	30	0,99	0,72	2,67	21,12	0,006	0,8	38,4	0	2,76	7,2	3,6	0,16	3,87
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,50	0,20	19,50	81,80	0	0,3	1,5	0,02	18	18	22	0,67	12,12
пром	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,25	14,75	70,30	0,12	0,06	0	0,09	37,5	38,7	12,3	1,08	3,01
пром	Хлеб ржаной	20	1,30	0,27	6,70	34,13	0,08	0,08	0	0,07	14,6	25	8	0,56	2,6
	Итого за обед	750	26,80	23,84	102,32	730,59	0,466	19,73	238,5	0,425	161,26	409,65	201,1	8,67	115
	Всего за день	1265	44,03	42,01	173,03	1245,69	0,866	31,05	279,05	0,837	328,12	697,2	334,8	13,55	

Овощи свежие** - допускается использование иных овощей

Фрукт*** - допускается выдача иных фруктов.