

Утверждаю: ИП Семкин Е.Б.
Согласовано: МБОУ СОШ №

Десятидневное меню
для обучающихся, получающих начальное общее образование

Наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества			К/кал	Цена
		жиры	белки	углеводы		
1 день						
Сыр порционный	20	5,2	0,48	0	48,72	20-00
Каша молочная рисовая с маслом	200/10	10,98	6,81	29,43	245,95	30-00
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	1,0	8,0	48,0	132,5	6-57
Какао с молоком	200	1,46	1,7	10,4	61,54	10-00
Йогурт фруктовый порционный 3,2%	100	6,4	6,4	9,0	119,2	25-00
Итого:	580				607,91	91-57
2 день						
Овощи порционные	60	0,08	0,7	1,15	9,20	20-00
Плов мясной (свинина)	210	4,5	10,34	1,14	309,24	40-00
Напиток из шиповника	200	0,08	0,18	4,32	17,56	10-00
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	1,0	8,0	48,0	132,5	6-57
Кондитерское изделие	20	2,7	2,2	28,4	146,7	15-00
Итого:	540				615,20	91-57
Итого:						
3 день						
Овощи порционные	60	0,08	0,7	1,15	9,20	20-00
Гуляш из куриного филе	75/50	20,93	19,16	3,55	279,21	40-00
Картофельное пюре	200	9,34	3,04	13,45	150,02	18-00
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,04	0,4	9,56	36,98	7-00
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	1,0	8,0	48,0	132,5	6-57
Итого:	642				607,91	91-57
4 день						
Макароны запеченные с сыром	200/20	12,8	1,14	1,04	123,92	20-00
Ароматные сосиски отварные	50	15,9	9,5	8,2	214,37	30-00
Компот из сухофруктов	200	0	0,06	29	118,4	10-00
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	1,0	8,0	48,0	132,5	6-57
Фрукт	100	0,00	1,72	10,06	47,12	25-00
Итого:	620				636,31	91-57
5 день						
Омлет натуральный с м/сл	230/10	30,04	18,04	3,14	355,08	55-00
Сок фруктовый	200	0,0	0,4	20,0	84,0	20-00
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	1,0	8,0	48,0	132,5	6-57
Кондитерское изделие	20	2,7	2,2	28,4	146,7	10-00
Итого:	510				718,28	91-57

Бухгалтер: Тендитная Т.А.

Ответственный за питание:

Утверждаю: ИП Семкин Е.Б.
Согласовано: МБОУ СОШ №

Десятидневное меню
для обучающихся, получающих начальное общее образование

Наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества			К/кал	Цена
		жиры	белки	углеводы		
6 день						
Сыр порционный	20	5,3	0,52	0	49,78	20-00
Каша молочная «Дружба» с маслом	200/10	7,3	2,4	12,0	167,0	30-00
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	1,4	22,6	122,0	10-00
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	1,0	8,0	48,0	132,5	6-57
Йогурт фруктовый порционный 3,2%	100	6,4	6,4	9,0	119,2	25-00
Итого:	580				590,48	91-57
7 день						
Овощи порционные	60	0,08	0,7	1,15	9,20	20-00
Поджарка мясная (филе свинины)	75/50	26,95	9,12	1,81	285,8	35-00
Каша гречневая рассыпчатая	200	1,5	5,85	26,1	141,3	20-00
Напиток из шиповника	200	0	0	24	96,0	10-00
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	1,0	8,0	48,0	132,5	6-57
Итого:	635				728,86	91-57
8 день						
Запеканка с творогом со сгущенным молоком	150/25	9,32	18,15	41,28	321,6	55-00
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,04	0,4	9,56	36,98	7-00
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	1,0	8,0	48,0	132,5	6-57
Фрукт	100	0,00	1,72	10,06	47,12	23-00
Итого:	532				538,20	91-57
9 день						
Котлета куриная	75/50	10,72	14,08	5,86	176,4	40-00
Картофельное пюре	200	9,34	3,04	13,45	150,02	18-00
Компот из сухофруктов	200	0	0,06	29	118,4	10-00
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	1,0	8,0	48,0	132,5	6-57
Кондитерское изделие	40	2,7	2,1	19,2	112,2	17-00
Итого:	615				689,52	91-57
10 день						
Овощи порционные	60	0,08	0,7	1,15	9,20	20-00
Макаронные изделия запеченные с сыром	200/20/10	12,8	1,14	1,04	123,92	20-00
Гуляш из куриного филе	75/50	24,9	13,6	4,0	273,0	38-00
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04	0,4	9,56	36,98	7-00
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	1,0	8,0	48,0	132,5	6-57
Итого:	665				575,6	91-57

Бухгалтер: Тендитная Т.А.

Ответственный за питание: