

Утверждаю: ИП Семкин Е.Б.
Согласовано: МБОУ СОШ №1

Халина Н.В.

Десятидневное меню
для обучающихся начальных классов

Наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества			К/кал	Цена
		жиры	белки	углеводы		
1 день						
Сыр порционный	20	5,2	0,48	0	48,72	19-55
Каша «Дружба» с маслом	200/10	10,98	6,81	29,43	245,95	25-00
Колбаса отварная	60	46,48	11,32	0,82	233,32	30-00
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	1,0	8,0	48,0	132,5	7-00
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,04	0,4	9,56	36,98	10-00
	540				697,47	
Итого:						91-55
2 день						
Плов мясной (свинина)	210	4,5	10,34	1,14	309,24	55-00
Чай с сахаром	200	0,08	0,18	4,32	17,56	8-00
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	1,0	8,0	48,0	132,5	7-00
Кондитерское изделие	40	5,7	4,2	38,4	224,4	21-55
Итого:	520				683,70	
Итого:						91-55
3 день						
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	15-00
Чай с сахаром	200	0,08	0,18	4,32	17,56	8-00
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	1,0	8,0	48,0	132,5	7-00
Фрукт	100	0,00	1,72	10,06	47,12	21-51
Итого:	675				626,48	91-55
4 день						
Омлет натуральный с/м	200/10	19,3	16,8	5,8	264,52	45-00
Компот из сухофруктов	200	0	0,06	29	118,4	12-00
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	1,0	8,0	48,0	132,5	7-00
Йогурт фруктовый порционный	100	6,4	6,4	9,0	119,20	27-55
Итого:	560				634,62	91-55
5 день						
Макароны запеченные с сыром	230/20	12,8	1,14	1,04	123,92	30-00
Сосиска отварная	50	15,9	9,5	8,2	214,37	30-00
Сок фруктовый	200	0,0	0,4	20,0	84,0	15-00
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	1,0	8,0	48,0	132,5	7-00
Кондитерское изделие	40	2,7	2,1	19,2	112,20	9-55
Итого:	590				666,99	91-55

Бухгалтер: Тендитная Т.А.

Ответственный за питание:

Утверждаю: ИП Семкин Е.Б.
Согласовано: МБОУ СОШ №1

Халина Н.В.

Десятидневное меню
для обучающихся начальных классов

Наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества			К/кал	Цена
		жиры	белки	углеводы		
6 день						
Сосиска отварная	50/50	15,9	9,5	8,2	214,37	30-00
Сыр порционный	22	5,3	0,52	0	49,78	21-55
Каша молочная рисовая с маслом	200/10	7,3	2,4	12,0	167,0	25-00
Чай с сахаром	200	0,08	0,18	4,32	17,56	8-00
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	1,0	8,0	48,0	132,5	7-00
	582				581,21	91-55
7 день						
Поджарка мясная (филе свинины)	75/50	26,95	9,12	1,81	285,8	40-00
Каша гречневая рассыпчатая	200	1,5	5,85	26,1	141,3	20-00
Напиток из шиповника	200	0,00	0,7	19,66	81,45	15-00
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	1,0	8,0	48,0	132,5	7-00
Кондитерское изделие	40	2,7	2,1	19,2	112,2	9-55
Итого:	615				753,25	91-55
8 день						
Масло сливочное порционное	20	15,14	0,14	0,44	138,6	20-00
Запеканка с творогом со сгущенным	150/25	9,32	18,15	41,28	321,6	40-00
Чай с сахаром	200	0,08	0,18	4,32	17,56	8-00
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	1,0	8,0	48,0	132,5	7-00
Фрукт	100	0,00	1,72	10,06	47,12	16-55
Итого:	545				657,38	91-55
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	15-00
Компот из сухофруктов	200	0	0,06	29	118,4	12-00
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	1,0	8,0	48,0	132,5	7-00
Кондитерское изделие	40	2,7	2,1	19,2	112,2	10-81
Итого:	615				689,52	91-55
10 день						
Макароны запеченные с сыром	230/20	12,8	1,14	1,04	123,92	30-00
Колбаса отварная	60	46,48	11,32	0,82	233,32	44-55
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04	0,4	9,56	36,98	10-00
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	1,0	8,0	48,0	132,5	7-00
Итого:	560				526,72	91-55

Бухгалтер: Тендитная Т.А.

Ответственный за питание: