

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

Десятидневное меню для обучающихся,
один из родителей которых является лицом, призванным на военную службу по
мобилизации, иным участником специальной военной операции на территориях ДНР, ЛНР,
Запорожской области, Херсонской области и Украины

Наименование блюд	масса порций	Пищевые вещества			К/кал	Цена
		жиры	белки	Углево ды		
1 день						
Завтрак						
Сыр порционный	20	5,2	0,48	0	48,72	
Каша молочная рисовая с маслом	200/10	10,98	6,81	29,43	245,95	
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	1,0	8,0	48,0	132,5	
Какао с молоком	200	1,46	1,7	10,4	61,54	
Йогурт фруктовый порционный 3,2%	100	6,4	6,4	9,0	119,2	
Итого:	580				607,91	
обед						
Суп картофельный с горохом с курицей	250	1,18	10,65	17,80	124,50	
Котлета куриная	75/50	10,72	14,08	5,86	176,4	
Рис припущенный	200	7,09	3,75	41,85	246,21	
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,04	0,4	9,56	36,98	
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	3,96	2,92	23,04	139,55	
Итого:	832				723,64	166-48
2 день						
завтрак						
Овощи порционные	60	0,08	0,7	1,15	9,20	
Плов мясной (свинина)	210	4,5	10,34	1,14	309,24	
Напиток из шиповника	200	0,08	0,18	4,32	17,56	
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	1,0	8,0	48,0	132,5	
Кондитерское изделие	20	2,7	2,2	28,4	146,7	
Итого:	540				615,20	
обед						
Рассольник петербургский с куриным мясом со сметаной	250/20	19,10	9,81	8,74	246,74	
Поджарка мясная (филе свинины)	75/50	26,95	9,12	1,81	285,8	
Каша гречневая рассыпчатая	200	1,5	5,85	26,1	141,3	
Сок фруктовый	200	0,0	0,4	20,0	84,0	
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	1,0	8,0	48,0	132,5	
Кондитерское изделие	20	2,7	2,2	28,4	146,7	
Итого:	845				1037,04	166-48
3 день						
завтрак						
Овощи порционные	60	6,69	1,11	2,3	73,26	
Гуляш из куриного филе	75/50	20,93	19,16	3,55	279,21	

Картофельное пюре	200	9,34	3,04	13,45	150,02	
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,04	0,4	9,56	36,98	
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	1,0	8,0	48,0	132,5	
Итого:	642				671,97	
обед						
Щи из свежей капусты со сметаной	250/20	15,0	10,93	11,99	227,0	
Макароны, запеченные с сыром	200/20	12,8	1,14	1,04	123,92	
Колбаса отварная	100	15,9	9,5	8,2	214,37	
Компот из сухофруктов	200	0	0,06	29	118,4	
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	1,0	8,0	48,0	132,5	
Фрукт	100	0,00	1,72	10,06	47,12	
Итого:	940				863,31	166-48
4 день						
завтрак						
Макароны отварные	200/20	12,8	1,14	1,04	123,92	
Ароматные сосиски отварные	50	15,9	9,5	8,2	214,37	
Компот из сухофруктов	200	0	0,06	29	118,4	
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	1,0	8,0	48,0	132,5	
Фрукт	100	0,00	1,72	10,06	47,12	
Итого:	620				636,31	
обед						
Суп крестьянский с крупой с куриным мясом	250	14,16	12,61	11,26	222,99	
Поджарка мясная (филе свинины)	75/50	26,95	9,12	1,81	285,8	
Каша гречневая рассыпчатая	200	1,5	5,85	26,1	141,3	
Напиток из шиповника	200	0	0	24	96,0	
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	1,0	8,0	48,0	132,5	
Итого:	825				878,59	166-48
5 день						
завтрак						
Омлет натуральный с м/сл	230/10	30,04	18,04	3,14	355,08	
Сок фруктовый	200	0,0	0,4	20,0	84,0	
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	1,0	8,0	48,0	132,5	
Кондитерское изделие	20	2,7	2,2	28,4	146,7	
Итого:	510				718,28	
обед						
Суп вермишелевый с куриным мясом	250	13,26	12,70	11,70	216,99	
Плов мясной (свинина)	210	4,5	10,34	1,14	309,24	
Напиток из шиповника	200	0,08	0,18	4,32	17,56	
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	1,0	8,0	48,0	132,5	
Кондитерское изделие	20	2,7	2,2	28,4	146,7	
Итого:	730				822,99	166-48
6 день						
завтрак						
Сыр порционный	10	5,3	0,52	0	49,78	

Каша молочная «Дружба» с маслом	200/10	7,3	2,4	12,0	167,0	
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	1,4	22,6	122,0	
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	1,0	8,0	48,0	132,5	
Йогурт фруктовый порционный 3,2%	100	6,4	6,4	9,0	119,2	
Итого:	570				590,48	
обед						
Борщ из свежей капусты с куриным мясом со сметаной	250,00	3,28	11,98	9,54	103,80	
Макароны, запеченные с сыром	200/20	12,8	1,14	1,04	123,92	
Гуляш из куриного филе	75/50	24,9	13,6	4,0	273,0	
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04	0,4	9,56	36,98	
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	1,0	8,0	48,0	132,5	
Итого:	845				670,20	166-48
7 день						
завтрак						
Овощи порционные	60	6,69	1,11	2,3	73,26	
Поджарка мясная (филе свинины)	75/50	26,95	9,12	1,81	285,8	
Каша гречневая рассыпчатая	200	1,5	5,85	26,1	141,3	
Напиток из шиповника	200	0	0	24	96,0	
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	1,0	8,0	48,0	132,5	
Итого:	635				728,86	
Солянка домашняя со сметаной	250/20	15,6	14,60	16,30	264,35	
Котлета куриная	75/50	10,72	14,08	5,86	176,4	
Картофельное пюре	200	9,34	3,04	13,45	150,02	
Компот из сухофруктов	200	0	0,06	29	118,4	
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	1,0	8,0	48,0	132,5	
Кондитерское изделие	40	2,7	2,1	19,2	112,2	
Итого:	885				953,87	166-48
8 день						
завтрак						
Запеканка с творогом со сгущенным молоком	150/25	9,32	18,15	41,28	321,6	
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,04	0,4	9,56	36,98	
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	1,0	8,0	48,0	132,5	
Фрукт	100	0,00	1,72	10,06	47,12	
Итого:	532				538,20	
Суп лапша домашняя с куриным мясом	250,00	9,85	8,70	6,70	178,70	
Поджарка мясная (филе свинины)	75/50	26,95	9,12	1,81	285,8	
Каша гречневая рассыпчатая	200	1,5	5,85	26,1	141,3	
Напиток из шиповника	200	0	0	24	96,0	
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	1,0	8,0	48,0	132,5	
Итого:	825				834,30	166-48
9 день						

завтрак						
Котлета куриная	75/50	10,72	14,08	5,86	176,4	
Картофельное пюре	200	9,34	3,04	13,45	150,02	
Компот из сухофруктов	200	0	0,06	29	118,4	
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	1,0	8,0	48,0	132,5	
Кондитерское изделие	40	2,7	2,1	19,2	112,2	
Итого:	615				689,52	
обед						
Борщ из свежей капусты с куриным мясом со сметаной	250/20	10,90	6,98	7,54	156,61	
Плов мясной (свинина)	210	4,5	10,34	1,14	309,24	
Напиток из шиповника	200	0,08	0,18	4,32	17,56	
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	1,0	8,0	48,0	132,5	
Кондитерское изделие	20	2,7	2,2	28,4	146,7	
Итого:	750				762,61	166-48
10 день						
завтрак						
Овощи порционные	60	0,08	0,7	1,15	9,20	
Макароны, запеченные с сыром	200/20	12,8	1,14	1,04	123,92	
Гуляш из куриного филе	75/50	24,9	13,6	4,0	273,0	
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04	0,4	9,56	36,98	
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	1,0	8,0	48,0	132,5	
Итого:	665				575,6	
Суп вермишелевый с куриным мясом	250	15,65	9,70	8,70	214,52	
Поджарка мясная (филе свинины)	75/50	26,95	9,12	1,81	285,8	
Каша гречневая рассыпчатая	200	1,5	5,85	26,1	141,3	
Напиток из шиповника	200	0	0	24	96,0	
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	1,0	8,0	48,0	132,5	
Итого:	825				870,12	166-48

Бухгалтер: Тендитная Т.А.

Ответственный за питание: