

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Светловская средняя общеобразовательная школа имени Солёнова Бориса Александровича»

УТВЕРЖДЕНО



**ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**двухразовое питание (завтрак, обед)**  
**для обучающихся 1-11 классов (льготная категория)**  
**2 вариант**

**День 1**

№ рецептуры	Блюдо	Выход порции	К. кал.	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Стоимость порции, руб.
Завтрак							
236-2021	Каша рисовая молочная жидкая	200	208,00	5,16	6,52	32,18	32,62
459-2021	Чай с лимоном	200	40,00	0,30	0,10	9,50	7,92
72-2021	Бутерброд с джемом	30/30	134,00	1,60	3,80	23,40	25,48
582-2021	Кондитерское изделие	60	219,60	3,54	2,82	45,00	27,58
Итого		<b>520</b>	<b>601,60</b>	<b>10,60</b>	<b>13,24</b>	<b>110,08</b>	<b>93,60</b>
Обед							
2-2021	Салат витаминный	60	43,80	0,72	3,06	3,30	23,14
104-2021	ПЦи из свежей капусты с картофелем	250/25	134,00	6,55	8,83	7,06	55,34
348/422-2021	Тефтели из мяса (паровые) с томатным соусом	100/30	223,89	14,50	11,18	16,34	94,28
256-2021	Макаронные изделия отварные	150	184,50	5,55	4,95	29,55	15,30
501-2021	Сок фруктовый	200	86,00	1,00	0,20	20,20	40,20
573-2021	Хлеб пшеничный	40	93,60	3,04	0,32	19,68	7,42
Итого		<b>855</b>	<b>765,79</b>	<b>31,36</b>	<b>28,54</b>	<b>96,13</b>	<b>235,68</b>
<b>ИТОГО:</b>							<b>329,28</b>

**День 2**

№ рецептуры	Блюдо	Выход порции	К. кал.	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Стоимость порции, руб.
Завтрак							
279-2021	Запеканка из творога	200	388,00	31,80	15,40	30,00	197,31
471-2021	Молоко сгущенное	30	98,10	2,16	2,55	16,65	22,98
457-2021	Чай с сахаром	200	38,00	0,20	0,10	9,30	4,48
82-2021	Фрукты свежие	100	44,00	0,40	0,40	9,80	32,00
Итого		<b>530</b>	<b>568,10</b>	<b>34,56</b>	<b>18,45</b>	<b>65,75</b>	<b>256,77</b>
Обед							
54-2021	Кукуруза консервированная	60	34,80	1,32	0,24	6,72	21,48
95-2021	Борщ с капустой и картофелем	250/25	146,50	8,65	9,27	7,07	58,98
328-2021	Жаркое по-домашнему	200	307,00	18,80	14,30	25,80	120,94
476-2021	Кисель фруктовый	200	98,00	0,20	0,20	23,80	20,36
573-2021	Хлеб пшеничный	60	140,40	4,56	0,48	29,52	11,14
Итого		<b>795</b>	<b>726,70</b>	<b>33,53</b>	<b>24,49</b>	<b>92,91</b>	<b>232,90</b>
<b>ИТОГО:</b>							<b>489,67</b>



### День 3

№ рецептуры	Блюдо	Выход порци	К. кал.	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Стоимость порции, руб.
Завтрак							
268-2021	Омлет натуральный	100	160,00	8,61	13,07	2,15	47,62
18-2021	Салат из свежих овощей	100	73,00	1,00	6,10	3,50	29,66
496-2021	Напиток из шиповника	200	78,00	0,67	0,27	18,30	14,38
63-2021	Бутерброд с сыром	30/15	121,00	5,20	7,80	7,40	30,44
582-2021	Кондитерское изделие	60	219,60	3,54	2,82	45,00	27,58
Итого		<b>505</b>	<b>651,60</b>	<b>19,02</b>	<b>30,06</b>	<b>76,35</b>	<b>149,67</b>
Обед							
32-2021	Салат из свеклы с сыром	60	69,60	1,80	5,04	4,20	17,82
123-2021	Суп картофельный с фрикадельками	250/50	152,00	8,95	9,57	7,50	78,62
357-2021	Оладьи из печени со сметанным соусом	100/30	212,88	17,59	9,04	14,97	96,14
386-2021	Рис припущенный	150	181,20	3,60	5,40	29,40	19,88
495-2021	Компот из смеси сухофруктов	200	84,00	0,60	0,10	20,10	10,78
573-2021	Хлеб пшеничный	60	140,40	4,56	0,48	29,52	11,14
Итого		<b>900</b>	<b>840,08</b>	<b>37,10</b>	<b>29,63</b>	<b>105,69</b>	<b>234,38</b>
<b>ИТОГО:</b>							<b>384,05</b>

### День 4

№ рецептуры	Блюдо	Выход порци	К. кал.	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Стоимость порции, руб.
Завтрак							
230-2021	Каша манная молочная жидкая	200	203,90	6,07	6,44	30,48	31,20
466-2021	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	115,00	2,60	3,20	19,00	33,98
72-2021	Бутерброд с джемом	30/30	134,00	1,60	3,80	23,40	25,48
82-2021	Фрукты свежие	100	44,00	0,40	0,40	9,80	64,00
Итого		<b>560</b>	<b>496,90</b>	<b>10,67</b>	<b>13,84</b>	<b>82,68</b>	<b>154,65</b>
Обед							
1-2021	Салат из капусты белокачанной	60	56,40	0,87	3,60	5,04	11,34
100-2021	Рассольник ленинградский	250/25	181,00	9,42	9,95	13,37	63,28
353/422-2021	Колбасные изделия отварные с томатным соусом	100/30	213,89	11,10	17,78	2,04	104,72
256-2021	Макаронные изделия отварные	150	184,50	5,55	4,95	29,55	15,30
496-2021	Напиток из шиповника	200	78,00	0,67	0,27	18,30	14,38
573-2021	Хлеб пшеничный	40	93,60	3,04	0,32	19,68	7,42
Итого		<b>855</b>	<b>807,39</b>	<b>30,65</b>	<b>36,87</b>	<b>87,98</b>	<b>216,44</b>
<b>ИТОГО:</b>							<b>371,09</b>

### День 5

№ рецептуры	Блюдо	Выход порци	К. кал.	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Стоимость порции, руб.
Завтрак							
330-2021	Плов из говядины	200	368,00	16,32	18,24	34,64	124,49
459-2021	Чай с лимоном	200	40,00	0,30	0,10	9,50	7,92
573-2021	Хлеб пшеничный	30	70,20	2,28	0,24	14,76	5,56
582-2021	Кондитерское изделие	80	292,80	4,72	3,76	60,00	31,96
Итого		<b>510</b>	<b>771,00</b>	<b>23,62</b>	<b>22,34</b>	<b>118,90</b>	<b>169,93</b>
Обед							
18-2021	Салат из свежих овощей	100	73,00	1,00	6,10	3,50	29,66
127-2021	Суп гороховый с сухариками	250/25	193,00	14,20	8,13	15,89	56,22
299/422-2021	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/30	119,89	14,30	3,08	8,54	60,04
152-2021	Картофель отварной с маслом	150	147,14	4,14	7,71	15,40	28,76
486-2021	Компот из свежих плодов	200	46,00	0,10	0,10	11,10	22,04
573-2021	Хлеб пшеничный	40	93,60	3,04	0,32	19,68	7,42
Итого		<b>895</b>	<b>672,63</b>	<b>36,78</b>	<b>25,44</b>	<b>74,11</b>	<b>204,14</b>
<b>ИТОГО:</b>							<b>374,07</b>






### День 9

№ рецептуры	Блюдо	Выход порции	К. кал.	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Стоимость порции, руб.
Завтрак							
353/422-2021	Колбасные изделия отварные с томатным соусом	100/30	213,89	11,10	17,78	2,04	104,71
256-2021	Макаронные изделия отварные	150	184,50	5,55	4,95	29,55	15,30
457-2021	Чай с сахаром	200	38,00	0,20	0,10	9,30	4,48
573-2021	Хлеб пшеничный	30	70,20	2,28	0,24	14,76	5,56
582-2021	Кондитерское изделие	40	146,40	2,36	1,88	30,00	22,48
<b>Итого</b>		<b>550</b>	<b>652,99</b>	<b>21,49</b>	<b>24,95</b>	<b>85,65</b>	<b>152,53</b>
Обед							
47-2021	Винегрет овощной	80	70,40	1,28	4,96	5,28	20,72
118-2021	Суп крестьянский с крупой	250/25	160,00	9,20	9,85	8,62	53,84
330-2021	Плов из говядины	200	368,00	16,32	18,24	34,64	124,50
486-2021	Компот из свежих плодов	200	46,00	0,10	0,10	11,10	22,04
573-2021	Хлеб пшеничный	60	140,40	4,56	0,48	29,52	11,14
<b>Итого</b>		<b>815</b>	<b>784,80</b>	<b>31,46</b>	<b>33,63</b>	<b>89,16</b>	<b>232,24</b>
<b>ИТОГО:</b>							<b>384,77</b>

### День 10

№ рецептуры	Блюдо	Выход порции	К. кал.	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Стоимость порции, руб.
Завтрак							
268-2021	Омлет натуральный	100	160,00	8,61	13,07	2,15	47,62
54-2021	Кукуруза консервированная	60	34,80	1,32	0,24	6,72	21,48
462-2021	Какао с молоком	200	94,00	3,30	2,90	13,80	33,42
72-2021	Бутерброд с джемом	30/30	134,00	1,60	3,80	23,40	25,50
582-2021	Кондитерское изделие	80	292,80	4,72	3,76	60,00	32,00
<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>715,60</b>	<b>19,55</b>	<b>23,77</b>	<b>106,07</b>	<b>160,01</b>
Обед							
32-2021	Салат из свеклы с сыром	60	69,60	1,80	5,04	4,20	17,82
122-2021	Суп с рыбными консервами	250/50	180,00	9,30	11,40	10,05	60,06
327-2021	Гуляш из отварной говядины	100/30	258,00	20,00	19,50	3,30	158,50
202-2021	Каша гречневая рассыпчатая	150	242,16	8,51	6,36	37,70	29,52
487-2021	Компот из яблок с лимоном	200	60,00	0,30	0,20	14,20	24,10
573-2021	Хлеб пшеничный	60	140,40	4,56	0,48	29,52	11,14
<b>Итого</b>		<b>900</b>	<b>950,16</b>	<b>44,47</b>	<b>42,98</b>	<b>98,97</b>	<b>301,14</b>
<b>ИТОГО:</b>							<b>461,15</b>

Медицинский работник

 Ш.Т. Мустафаева

Заместитель директора по АХЧ

 О.Г. Головки