

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

УТВЕРЖДЕНО

"02" ноября 2023г.

ИП Мустафаев Э.С.



Э.С. Мустафаев

СОГЛАСОВАНО

"02" ноября 2023г.

ВРИО директора школы



Т.А. Жогина

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

**1 вариант**

**День 1**

№ рецептуры	Блюдо	Выход порции	К. кал.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Стоимость порции, руб.
Завтрак							
268-2021	Омлет натуральный	100	160,00	8,61	13,07	2,15	47,60
18-2021	Салат из свежих овощей	60	43,80	0,60	3,66	2,10	29,65
64-2021	Бутерброд с сыром	30/15	121,00	5,20	7,80	7,40	30,44
462-2021	Какао с молоком	200	94,00	3,30	2,90	13,80	33,40
82-2021	Фрукты свежие	100	44,00	0,40	0,40	9,80	31,98
Итого		<b>505</b>	<b>462,80</b>	<b>18,11</b>	<b>27,83</b>	<b>35,25</b>	<b>173,07</b>
Обед							
30-2021	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	55,20	0,90	3,72	4,56	20,63
118-2021	Суп крестьянский с крупой	250/25	160,00	9,20	9,85	8,62	53,83
355-2021	Запеканка из печени с рисом	150	260,00	26,00	8,00	21,00	110,18
476-2021	Кисель из яблок свежих	200	98,00	0,20	0,20	23,80	20,35
573-2021	Хлеб пшеничный	60	140,40	4,56	0,48	29,52	11,13
Итого		<b>745</b>	<b>713,60</b>	<b>40,86</b>	<b>22,25</b>	<b>87,50</b>	<b>216,13</b>
<b>ИТОГО:</b>							<b>389,21</b>

**День 2**

№ рецептуры	Блюдо	Выход порции	К. кал.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Стоимость порции, руб.
Завтрак							
230-2021	Каша манная молочная жидкая	200	203,90	6,07	6,44	30,48	31,18
573-2021	Хлеб пшеничный	30	70,20	2,28	0,24	14,76	5,58
79-2021	Масло сливочное (порциями)	10	66,10	0,08	7,25	0,13	10,19
466-2021	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	115,00	2,60	3,20	19,00	33,98
582-2021	Кондитерское изделие	60	219,60	3,54	2,82	45,00	27,59
Итого		<b>500</b>	<b>674,80</b>	<b>14,57</b>	<b>19,95</b>	<b>109,37</b>	<b>108,53</b>
Обед							
18-2021	Салат из капусты белокочанной	60	56,40	0,87	3,60	5,04	11,33
127-2021	Суп гороховый	250/25	193,00	14,20	8,13	15,89	56,21
334-2021	Запеканка картофельная с мясом	200	300,00	22,80	15,70	17,00	122,24
495-2021	Компот из смеси сухофруктов	200	84,00	0,60	0,10	20,10	10,77
573-2021	Хлеб пшеничный	60	140,40	4,56	0,48	29,52	11,13
Итого		<b>795</b>	<b>773,80</b>	<b>43,03</b>	<b>28,01</b>	<b>87,55</b>	<b>211,69</b>
<b>ИТОГО:</b>							<b>320,22</b>

### День 3

№ рецептуры	Блюдо	Выход порции	К. кал.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Стоимость порции, руб.
Завтрак							
279-2021	Запеканка из творога	200	388,00	31,80	15,40	30,00	197,26
471-2021	Молоко сгущенное	30	98,10	2,16	2,55	16,65	22,99
457-2021	Чай с сахаром	200	38,00	0,20	0,10	9,30	4,50
82-2021	Фрукты свежие	100	44,00	0,40	0,40	9,80	31,98
Итого		<b>530</b>	<b>568,10</b>	<b>34,56</b>	<b>18,45</b>	<b>65,75</b>	<b>256,73</b>
Обед							
32-2021	Салат из свеклы с сыром	60	69,60	1,80	5,04	4,20	17,81
95-2021	Борщ с капустой и картофелем	250/25	146,50	8,65	9,27	7,07	58,97
333/422-2021	Голубцы ленивые с томатным соусом	100/30	173,00	11,00	12,40	4,00	119,32
386-2021	Рис припущенный	150	181,20	3,60	5,40	29,40	19,87
486-2021	Компот из свежих плодов	200	46,00	0,10	0,10	11,10	22,03
573-2021	Хлеб пшеничный	60	140,40	4,56	0,48	29,52	11,13
Итого		<b>875</b>	<b>756,70</b>	<b>23,35</b>	<b>27,17</b>	<b>51,57</b>	<b>249,14</b>
Итого							<b>505,87</b>

### День 4

№ рецептуры	Блюдо	Выход порции	К. кал.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Стоимость порции, руб.
Завтрак							
236-2021	Каша рисовая молочная жидкая	200	208,00	5,16	6,52	32,18	32,62
64-2021	Бутерброд с сыром	30/15	121,00	5,20	7,80	7,40	30,44
466-2021	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	115,00	2,60	3,20	19,00	33,98
582-2021	Кондитерское изделие	60	219,60	3,54	2,82	45,00	27,59
Итого		<b>505</b>	<b>663,60</b>	<b>16,50</b>	<b>20,34</b>	<b>103,58</b>	<b>124,64</b>
Обед							
47-2021	Винегрет овощной	80	70,40	1,28	4,96	5,28	20,71
100-2021	Рассольник ленинградский	250/25	181,00	9,42	9,95	13,37	63,27
329-2021	Бигус с колбасными изделиями	250	266,25	22,50	16,63	6,50	137,65
501-2021	Сок фруктовый	200	86,00	1,00	0,20	20,20	40,18
573-2021	Хлеб пшеничный	60	140,40	4,56	0,48	29,52	11,13
Итого		<b>865</b>	<b>744,05</b>	<b>38,76</b>	<b>32,22</b>	<b>74,87</b>	<b>272,94</b>
<b>ИТОГО:</b>							<b>397,58</b>

### День 5

№ рецептуры	Блюдо	Выход порции	К. кал.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Стоимость порции, руб.
Завтрак							
335-2021	Запеканка капустная с мясом	200	344,40	22,49	20,40	10,00	179,45
573-2021	Хлеб пшеничный	30	70,20	2,28	0,24	14,76	5,58
457-2021	Чай с сахаром	200	38,00	0,20	0,10	9,30	4,50
82-2021	Фрукты свежие	100	44,00	0,40	0,40	9,80	31,98
Итого		<b>530</b>	<b>496,60</b>	<b>25,37</b>	<b>21,14</b>	<b>43,86</b>	<b>221,51</b>
Обед							
22-2021	Салат из моркови и яблок	100	89,00	1,00	6,10	7,50	23,07
123-2021	Суп с картофельный фрикадельками	250/50	152,00	8,95	9,57	7,50	78,60
299-2021	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/30	119,89	14,30	3,08	8,54	60,01
386-2021	Рис припущенный	150	181,20	3,60	5,40	29,40	19,87
488-2021	Компот из апельсинов с яблоками	200	67,00	0,50	0,20	15,60	26,27
573-2021	Хлеб пшеничный	60	140,40	4,56	0,48	29,52	11,13
Итого		<b>940</b>	<b>749,49</b>	<b>32,91</b>	<b>24,83</b>	<b>98,06</b>	<b>218,95</b>
<b>ИТОГО:</b>							<b>440,46</b>

**День 6**

№ рецептуры	Блюдо	Выход порции	К. кал.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Стоимость порции, руб.
Завтрак							
235-2021	Каша пшеничная молочная жидкая	200	233,76	7,29	7,26	34,85	33,02
63-2021	Бутерброд с сыром	30/15	121,00	5,20	7,80	7,40	30,44
459-2021	Чай с лимоном	200	40,00	0,30	0,10	9,50	7,92
582-2021	Кондитерское изделие	60	219,60	3,54	2,82	45,00	27,59
Итого		<b>505</b>	<b>614,36</b>	<b>16,33</b>	<b>17,98</b>	<b>96,75</b>	<b>98,97</b>
Обед							
150-2021	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	70,80	1,14	5,34	4,62	16,49
122-2021	Суп с рыбными консервами	250/50	180,00	9,30	11,40	10,05	60,05
353/422-2021	Колбасные изделия отварные с томатным соусом	100/30	213,89	11,10	17,78	2,04	104,69
256-2021	Макаронные изделия отварные	150	184,50	5,55	4,95	29,55	15,29
487-2021	Компот из яблок с лимоном	200	60,00	0,30	0,20	14,20	24,09
573-2021	Хлеб пшеничный	60	140,40	4,56	0,48	29,52	11,13
Итого		<b>920</b>	<b>849,59</b>	<b>31,95</b>	<b>40,15</b>	<b>89,98</b>	<b>231,74</b>
<b>ИТОГО:</b>							<b>330,71</b>

**День 7**

№ рецептуры	Блюдо	Выход порции	К. кал.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Стоимость порции, руб.
Завтрак							
258-2021	Макаронные изделия отварные с овощами и колбасными изделиями	250	262,50	8,50	5,88	43,75	48,28
72-2021	Бутерброд с джемом	30/30	134,00	1,60	3,80	23,40	25,49
462-2021	Какао с молоком	200	94,00	3,30	2,90	13,80	33,40
82-2021	Фрукты свежие	100	44,00	0,40	0,40	9,80	63,97
Итого		<b>610</b>	<b>534,50</b>	<b>13,80</b>	<b>12,98</b>	<b>90,75</b>	<b>171,13</b>
Обед							
17-2021	Салат из свежих помидоров	60	44,40	5,16	3,72	2,16	29,65
104-2021	ПЦИ из свежей капусты с картофелем	250/25	134,00	6,55	8,83	7,06	55,33
347-2021	Котлеты "Школьные"	100	213,00	15,30	11,00	13,30	112,90
386-2021	Рис припущенный	150	181,20	3,60	5,40	29,40	19,87
501-2021	Сок фруктовый	200	86,00	1,00	0,20	20,20	40,18
573-2021	Хлеб пшеничный	60	140,40	4,56	0,48	29,52	11,13
Итого		<b>825</b>	<b>799,00</b>	<b>36,17</b>	<b>29,63</b>	<b>101,64</b>	<b>269,07</b>
<b>ИТОГО:</b>							<b>440,20</b>

**День 8**

№ рецептуры	Блюдо	Выход порции	К. кал.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Стоимость порции, руб.
Завтрак							
255-2021	Биточки манные	200	294,00	8,80	6,00	50,80	38,84
471-2021	Молоко сгущенное	30	98,10	2,16	2,55	16,65	22,99
457-2021	Чай с сахаром	200	38,00	0,20	0,10	9,30	4,50
582-2021	Кондитерское изделие	80	292,80	4,72	3,76	60,00	36,78
Итого		<b>510</b>	<b>722,90</b>	<b>15,88</b>	<b>12,41</b>	<b>136,75</b>	<b>103,11</b>
Обед							
43-2021	Салат картофельный с огурцами солеными	60	58,80	1,26	3,78	4,92	19,03
126-2021	Суп с крупой и фрикадельками	250/50	265,80	18,50	16,77	10,23	80,16
313-2021	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	250	218,00	18,40	7,40	19,70	109,11
495-2021	Компот из смеси сухофруктов	200	84,00	0,60	0,10	20,10	10,77
573-2021	Хлеб пшеничный	60	140,40	4,56	0,48	29,52	11,13
Итого		<b>870</b>	<b>767,00</b>	<b>43,32</b>	<b>28,53</b>	<b>84,47</b>	<b>230,20</b>
<b>ИТОГО:</b>							<b>333,31</b>

**День 9**

№ рецептуры	Блюдо	Выход порции	К. кал.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Стоимость порции, руб.
<b>Завтрак</b>							
229-2021	Каша "Дружба"	200	185,95	5,07	6,44	26,93	44,98
63-2021	Бутерброд с сыром	30/15	121,00	5,20	7,80	7,40	30,44
462-2021	Какао с молоком	200	94,00	3,30	2,90	13,80	33,40
582-2021	Кондитерское изделие	60	219,60	3,54	2,82	45,00	27,59
<b>Итого</b>		<b>505</b>	<b>620,55</b>	<b>17,11</b>	<b>19,96</b>	<b>93,13</b>	<b>136,41</b>
<b>Обед</b>							
2-2021	Салат витаминный	60	43,80	0,72	3,06	3,30	23,13
99-2021	Рассольник	250/25	153,75	8,97	9,42	8,24	62,07
348/422-2021	Тефтели из мяса (паровые) с томатным соусом	100/30	223,89	14,50	11,18	16,34	94,25
202-2021	Каша гречневая рассыпчатая	150	242,16	8,51	6,36	37,70	29,51
496-2021	Напиток из шиповника	200	78,00	0,67	0,27	18,30	14,37
573-2021	Хлеб пшеничный	60	140,40	4,56	0,48	29,52	11,13
<b>Итого</b>		<b>875</b>	<b>882,00</b>	<b>37,93</b>	<b>30,77</b>	<b>113,40</b>	<b>234,46</b>
	<b>ИТОГО:</b>						<b>370,87</b>

**День 10**

№ рецептуры	Блюдо	Выход порции	К. кал.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Стоимость порции, руб.
<b>Завтрак</b>							
329-2021	Бигус с колбасными изделиями	250	266,25	22,50	16,63	6,50	137,65
573-2021	Хлеб пшеничный	30	70,20	2,28	0,24	14,76	5,58
466-2021	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	115,00	2,60	3,20	19,00	33,98
82-2021	Фрукты свежие	100	44,00	0,40	0,40	9,80	31,98
<b>Итого</b>		<b>580</b>	<b>495,45</b>	<b>27,78</b>	<b>20,47</b>	<b>50,06</b>	<b>209,20</b>
<b>Обед</b>							
486-2021	Салат из свежих огурцов	60	44,40	0,60	3,72	2,16	29,65
118-2021	Суп крестьянский с крупой	250/25	160,00	9,20	9,85	8,62	53,83
356-2021	Печень говяжья по-строгановски	100	232,88	20,09	13,14	8,57	96,09
256-2021	Макаронные изделия отварные	150	184,50	5,55	4,95	29,55	15,29
501-2021	Сок фруктовый	200	86,00	1,00	0,20	20,20	40,18
573-2021	Хлеб пшеничный	60	140,40	4,56	0,48	29,52	11,13
<b>Итого</b>		<b>825</b>	<b>848,18</b>	<b>41,00</b>	<b>32,34</b>	<b>98,62</b>	<b>246,18</b>
	<b>ИТОГО:</b>						<b>455,37</b>

Медицинский работник



И.Т. Мустафаева

Заместитель директора по АХЧ



О.Г. Головки