

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

УТВЕРЖДЕНО



И.П. Мустафеев Э.С.
Мустафеев Э.С.
Мустафаев

СОГЛАСОВАНО

"04" сентября 2023 г.



Т.А. Жогина

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

День 1

№ рецептуры	Блюдо	Выход порци	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		520	601,60	10,60	13,24	110,08	93,60
Обед							
2-2021	Салат витаминный	60	43,80	0,72	3,06	3,30	23,14
104-2021	Щи 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	60	140,40	4,56	0,48	29,52	11,14
Итого		875	812,59	32,88	28,70	105,97	239,40
ИТОГО:							333,00

День 2

№ рецептуры	Блюдо	Выход порци	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		530	568,10	34,56	18,45	65,75	256,77
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		795	726,70	33,53	24,49	92,91	232,90
ИТОГО:							489,67

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		505	651,60	19,02	30,06	76,35	149,67
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		900	840,08	37,10	29,63	105,69	234,38
ИТОГО:							384,05

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		560	496,90	10,67	13,84	82,68	154,65
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	60	140,40	4,56	0,48	29,52	11,14
Итого		875	854,19	32,17	37,03	97,82	220,16
ИТОГО:							374,81

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		510	771,00	23,62	22,34	118,90	169,93
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		895	672,63	36,78	25,44	74,11	204,14
ИТОГО:							374,07

День 6

№ рецептуры	Блюдо	Выход порци	К. кал.	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Стоимость порции, руб.
Завтрак							
259-2021	Макаронны отварныы с сыром	200	280,00	12,00	10,00	35,30	53,28
573-2021	Хлеб пшеничный	30	70,20	2,28	0,24	14,76	5,56
79-2021	Масло сливочное (порциями)	10	66,10	0,08	7,25	0,13	10,18
459-2021	Чай с лимоном	200	40,00	0,30	0,10	9,50	7,92
82-2021	Фрукты свежие	100	44,00	0,40	0,40	9,80	32,00
Итого		540	500,30	15,06	17,99	69,49	108,93
Обед							
2-2021	Салат витаминный	60	43,80	0,72	3,06	3,30	23,14
113-2021	Суп картофельный с бобовыми	250/25	142,25	9,40	8,15	7,82	59,38
333/422-2021	Голубцы ленивые с томатным соусом	100/30	173,00	11,00	12,40	4,00	119,38
386-2021	Рис припущенный	150	181,20	3,60	5,40	29,40	19,88
501-2021	Сок фруктовый	200	86,00	1,00	0,20	20,20	40,20
573-2021	Хлеб пшеничный	60	140,40	4,56	0,48	29,52	11,14
Итого		875	766,65	30,28	29,69	94,24	273,12
ИТОГО:							382,05

День 7

№ рецептуры	Блюдо	Выход порци	К. кал.	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Стоимость порции, руб.
Завтрак							
286-2021	Сырники из творога запеченные	200	316,00	29,60	7,80	31,90	196,81
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
582-2021	Кондитерское изделие	80	292,80	4,72	3,76	60,00	31,96
Итого		510	744,90	36,68	14,21	117,85	256,23
Обед							
150-2021	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	70,80	1,14	5,34	4,62	16,50
129-2021	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250/25	169,25	9,70	9,00	12,32	48,68
339/422-2021	Котлеты из мяса с томатным соусом	100/30	259,89	18,20	13,08	16,84	117,50
202-2021	Каша гречневая рассыпчатая	150	242,16	8,51	6,36	37,70	29,52
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		875	966,50	42,71	34,36	121,10	234,12
ИТОГО:							490,35

День 8

№ рецептуры	Блюдо	Выход порци	К. кал.	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Стоимость порции, руб.
Завтрак							
235-2021	Каша пшеничная молочная жидкая	200	233,76	7,29	7,26	34,85	33,02
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
82-2021	Фрукты свежие	100	44,00	0,40	0,40	9,80	32,00
Итого		560	451,76	9,59	11,56	77,55	98,42
Обед							
1-2021	Салат из капусты белокочанной	60	56,40	0,87	3,60	5,04	11,34
99-2021	Рассольник	250/25	153,75	8,97	9,42	8,24	62,08
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
496-2021	Напиток из шиповника	200	78,00	0,67	0,27	18,30	14,38
573-2021	Хлеб пшеничный	60	140,40	4,56	0,48	29,52	11,14
Итого		875	836,94	35,12	29,90	106,99	208,52
ИТОГО:							306,94

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
Итого		550	652,99	21,49	24,95	85,65	152,53
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
Итого		815	784,80	31,46	33,63	89,16	232,24
	ИТОГО:						384,77

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
Итого		500	715,60	19,55	23,77	106,07	160,01
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
Итого		900	950,16	44,47	42,98	98,97	301,14
	ИТОГО:						461,15

Медицинский работник



И.Т. Мустафаева

Заместитель директора по АХЧ



О.Г. Головки