



УТВЕРЖДЕНО

2022 г.

Директор школы

Т.А. Акатова

**10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**одноразовое питание (завтрак)**  
**для обучающихся 1-4 классов (не льготная категория)**

**1 вариант**

**День 1**

№ рецептуры	Блюдо	Выход порции	Цена, руб.	К. кал.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Стоимость порции, руб.
Завтрак								
	Сосиска вареная	90	41,40	191,52	7,92	17,28	1,15	41,40
516	Макароньы отварные	150	8,53	175,20	3,20	2,80	34,30	8,53
685	Чай с сахаром	200	2,43	60,80	0,20	0,00	15,00	2,43
	Хлеб пшеничный	40	4,80	77,80	2,00	0,60	16,20	4,80
300	Яйцо вареное	40	9,00	63,00	5,10	4,60	0,30	9,00
<b>Итого</b>		<b>520</b>		<b>568,32</b>	<b>18,42</b>	<b>25,28</b>	<b>66,95</b>	<b>66,16</b>

**День 2**

№ рецептуры	Блюдо	Выход порции	Цена, руб.	К. кал.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Стоимость порции, руб.
Завтрак								
388	Котлета рыбная запеченная	90,0	32,42	158,30	9,30	8,30	11,60	32,42
520	Пюре картофельное	150	19,10	147,00	3,30	4,40	23,50	19,10
690	Кофейный напиток	200	16,65	90,90	2,30	2,50	14,80	16,65
3	Хлеб с сыром	35	14,40	83,30	5,30	3,70	7,20	14,40
101	Овощи консервированные	30	8,10	3,45	0,25	0,05	0,50	8,10
<b>Итого</b>		<b>505</b>		<b>482,95</b>	<b>20,45</b>	<b>18,95</b>	<b>57,60</b>	<b>90,67</b>

**День 3**

№ рецептуры	Блюдо	Выход порции	Цена, руб.	К. кал.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Стоимость порции,
370	Плов из мяса	200	50,57	319,30	12,50	13,70	36,50	50,57
685	Чай с сахаром	200	2,43	60,80	0,20	0,00	15,00	2,43
	Хлеб пшеничный	40	2,40	77,80	2,00	0,60	16,20	2,40
	Печенье	60	24,00	152,85	1,65	2,25	31,50	24,00
<b>Итого</b>		<b>500</b>		<b>610,75</b>	<b>16,35</b>	<b>16,55</b>	<b>99,20</b>	<b>79,40</b>

**День 4**

№ рецептуры	Блюдо	Выход порции	Цена, руб.	К. кал.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Стоимость порции,
Завтрак								
107	Фрикадельки мясные	80	40,76	142,00	10,50	8,00	6,70	40,76
510	Каша гречневая вязкая отварная	150	12,02	148,60	1,70	4,50	24,30	12,02
630	Чай с сахаром	200	2,43	60,80	0,20	0,00	15,00	2,43

	Хлеб пшеничный	40	2,40	77,80	2,00	0,60	16,20	2,40
	фрукт	100	25,00	59,20	0,40	0,00	14,40	25,00
Итого		570		488,40	14,80	13,10	76,60	82,61

### День 5

№ рецептуры	Блюдо	Выход порции	Цена, руб.	К. кал.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Стоимость порции,
311	Каша пшеничная жидкая с маслом	205	30,10	193,30	4,80	6,90	28,00	30,10
685	Чай с сахаром	200	2,43	60,80	0,20	0,00	15,00	2,43
	Йогурт молочный полужирный в	125	35,00	38,70	1,80	1,50	4,50	35,00
	Хлеб пшеничный	20	1,20	38,9	1,00	0,30	8,10	1,20
Итого		550		331,70	7,80	8,70	55,60	68,73

### День 6

№ рецептуры	Блюдо	Выход порции	Цена, руб.	К. кал.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Стоимость порции,
Завтрак								
10	Запеканка "Царская" из творога	200	88,80	304,80	15,50	12,90	31,70	88,80
493	Чай "Витаминный"	200	7,85	82,90	0,70	0,10	19,80	7,85
458	фрукт	100	25,00	59,20	0,40	0,00	14,40	25,00
Итого		500		446,90	16,60	13,00	65,90	121,65

### День 7

№ рецептуры	Блюдо	Выход порции	Цена, руб.	К. кал.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Стоимость порции,
Завтрак								
437	Гуляш	100	42,45	117,50	9,10	7,50	3,40	42,45
416	Рис припущенный	160	13,35	189,40	2,70	5,80	31,60	13,35
685	Чай с сахаром	200	2,43	60,80	0,20	0,00	15,00	2,43
	Хлеб пшеничный	40	4,80	77,80	2,00	0,60	16,20	4,80
Итого		500		445,50	14,00	13,90	66,20	63,03

### День 8

№ рецептуры	Блюдо	Выход порции	Цена, руб.	К. кал.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Стоимость порции,
Завтрак								
451	Шницель	90	44,58	195,80	8,10	11,80	14,30	44,58
516	Макароны отварные	150	8,53	175,20	3,20	2,80	34,30	8,53
685	Чай с сахаром	200	2,43	60,80	0,20	0,00	15,00	2,43
	Фрукт	100	25,00	25,00	0,10	0,20	5,70	25,00
	Хлеб пшеничный	20	2,40	38,90	1,00	0,30	8,10	2,40
Итого		560		495,70	12,60	15,10	77,40	82,94

### День 9

№ рецептуры	Блюдо	Выход порции	Цена, руб.	К. кал.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Стоимость порции,
311	Каша молочная рисовая жидкая	200	32,93	198,00	6,40	7,20	27,00	32,93
642	Какао с молоком	200	19,18	127,20	3,40	3,20	21,20	19,18
330	Ватрушка с повидлом	100	17,43	219,07	7,08	2,63	41,81	17,43
	Хлеб пшеничный	20	2,40	38,90	1,00	0,30	8,10	2,40
Итого								



Итого	520	583,17	17,88	13,33	56,30	71,94
-------	-----	--------	-------	-------	-------	-------

**День 10**

№ рецептуры	Блюдо	Выход порции	Цена, руб.	К. кал.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Стоимость порции,
Завтрак								
345	Биточки рыбные	90	33,03	212,40	14,00	11,60	13,00	33,03
520	Пюре картофельное	150	19,10	147,00	3,30	4,40	23,50	19,10
493	Чай "Витаминный"	200	7,85	82,90	0,70	0,10	19,80	7,85
101	Овощи консервированные	30	8,10	3,45	0,25	0,05	0,50	8,10
	Хлеб пшеничный	40	4,80	77,80	2,00	0,60	16,20	4,80
<b>Итого</b>		<b>510</b>		<b>523,55</b>	<b>20,25</b>	<b>16,75</b>	<b>73,00</b>	<b>72,88</b>

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_