

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Приполярная средняя общеобразовательная школа»



10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для обучающихся 5-11 классов (не льготная категория)

1 вариант

День 1

№ рецептуры	Блюдо	Выход порции	Цена, руб.	К. кал.	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Стоимост ь порции, руб.
Завтрак								
	Сосиска вареная	100	46,00	212,80	8,80	19,20	1,28	46,00
	Макароны отварные	180	10,04	173,40	2,0	5,40	29,20	10,04
	Чай с сахаром	200	2,43	60,80	0,20	0,00	15,00	2,43
	Хлеб пшеничный	60	7,20	116,70	3,00	0,90	24,30	7,20
Итого		540		563,70	14,00	25,50	69,78	65,67

День 2

№ рецептуры	Блюдо	Выход порции	Цена, руб.	К. кал.	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Стоимост ь порции, руб.
Завтрак								
	Свекольник с мясом говядина	260	36,54	118,90	2,50	4,90	16,20	36,54
	Плюшка	100	21,72	304,26	5,83	9,43	49,07	21,72
	Чай с сахаром	200	2,43	60,80	0,20	0,00	15,00	2,43
	Хлеб пшеничный	60	7,20	116,70	3,00	0,90	24,30	7,20
Итого		620		600,66	11,53	15,23	104,57	67,89

День 3

№ рецептуры	Блюдо	Выход порции	Цена, руб.	К. кал.	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Стоимос ть порции,
Завтрак								
	Плов с мясом	250	50,57	399,50	15,40	15,90	48,70	50,57
	Чай с сахаром	200	2,43	60,80	0,20	0,00	15,00	2,43
	Хлеб пшеничный	60	7,20	116,70	3,00	0,90	24,30	7,20
Итого		510		577,00	18,60	16,80	88,00	60,20

День 4

№ рецептуры	Блюдо	Выход порции	Цена, руб.	К. кал.	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Стоимос ть порции,
Завтрак								
	Суп рыбный с рыбными консервами	280	32,98	184,48	6,62	8,31	21,28	32,98
	Пирожок с капустой	100	21,87	230,00	6,30	7,90	33,00	21,87
	Чай с сахаром	200	2,43	60,80	0,20	0,00	15,00	2,43
	Хлеб пшеничный	60	7,20	116,70	3,00	0,90	24,30	7,20
Итого		640		591,98	16,12	17,11	93,58	64,48

День 5

№ рецептуры	Блюдо	Выход порции	Цена, руб.	К. кал.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Стоимость порции,
Завтрак								
	Печень по-строгановски	100	67,13	160,50	11,90	10,90	3,70	67,13
	Пюре картофельное	180	24,83	175,50	3,90	5,90	26,70	24,83
	Чай с сахаром	200	2,43	60,80	0,20	0,00	15,00	2,43
	Хлеб пшеничный	60	7,20	116,70	3,00	0,90	24,30	7,20
Итого		540		513,50	19,00	17,70	69,70	101,59

День 6

№ рецептуры	Блюдо	Выход порции	Цена, руб.	К. кал.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Стоимость порции,
Завтрак								
	Мясо, тушеное с капустой	250	68,44	346,10	12,90	22,50	23,00	68,44
	Чай с сахаром	200	2,43	60,80	0,20	0,00	15,00	2,43
	Хлеб пшеничный	60	7,20	116,70	3,00	0,90	24,30	7,20
Итого		510		523,60	16,10	23,40	62,30	78,07

День 7

№ рецептуры	Блюдо	Выход порции	Цена, руб.	К. кал.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Стоимость порции,
Завтрак								
	Борщ с мясом говядина	260	35,32	120,10	2,30	4,90	16,70	35,32
	Шанежка с картофелем	100	28,20	221,02	6,01	6,52	34,57	28,20
	Чай с сахаром	200	2,43	60,80	0,20	0,00	15,00	2,43
	Хлеб пшеничный	60	7,20	116,70	3,00	0,90	24,30	7,20
Итого		620		518,62	11,51	12,32	90,57	73,15

День 8

№ рецептуры	Блюдо	Выход порции	Цена, руб.	К. кал.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Стоимость порции,
Завтрак								
	Шницель	90	44,58	195,80	8,10	11,80	14,30	44,58
	Макароны отварные	180	10,04	210,20	3,80	3,40	41,10	10,04
	Чай с сахаром	200	2,43	60,80	0,20	0,00	15,00	2,43
	Хлеб пшеничный	60	7,20	116,70	3,00	0,90	24,30	7,20
Итого		530		583,50	15,10	16,10	94,70	64,25

День 9

№ рецептуры	Блюдо	Выход порции	Цена, руб.	К. кал.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Стоимость порции,
Завтрак								
	Суп гороховый с мясом говядина	260	32,81	176,10	3,10	4,10	31,70	32,81
	Ватрушка с повидлом	100	17,43	219,07	7,08	2,63	41,81	17,43
	Чай с сахаром	200	2,43	60,80	0,20	0,00	15,00	2,43
	Хлеб пшеничный	60	7,20	116,70	3,00	0,90	24,30	7,20
Итого		620		572,67	13,38	7,63	112,81	59,87

День 10

№ рецептуры	Блюдо	Выход порции	Цена, руб.	К. кал.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Стоимость порции,
Завтрак								
	Биточки рыбные	90	36,03	212,40	14,00	11,60	13,00	36,03
	Пюре картофельное	180	24,83	175,50	3,90	5,90	26,70	24,83
	Чай с сахаром	200	2,43	60,80	0,20	0,00	15,00	2,43
	Хлеб пшеничный	60	7,20	116,70	3,00	0,90	24,30	7,20
Итого		530		565,40	21,10	18,40	79,00	70,49