

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Приполярная средняя общеобразовательная школа»



10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
двухразовое питание (завтрак, обед)
для обучающихся 1-11 классов (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								
210	Каша "Дружба"молочная с маслом	205	24,58	178,53	4,73	6,33	25,11	24,58
630	Чай с молоком	200	13,35	94,10	2,80	2,50	15,10	13,35
458	Фрукты свежие	100	25,00	59,20	0,40	0,00	14,40	25,00
	Хлеб пшеничный	20	2,40	38,90	1,00	0,30	8,10	2,40
Итого		525		370,73	8,93	9,13	62,71	65,33
Обед								
50	Саат из свеклы с сыром	80	28,51	132,60	4,60	9,80	6,50	28,51
124	Щи с мясом говядина	260	33,96	129,70	5,80	6,50	12,00	33,96
	Сосиска вареная	100	46,00	212,80	8,80	19,20	1,28	46,00
516	Макароны отварные	150	9,06	175,20	3,20	2,80	34,30	9,06
685	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	0,9	24,30	7,20
Итого		850		827,80	25,60	38,30	93,38	127,16
	ИТОГО:							192,49

День 2

№ рецептуры	Блюдо	Выход порции	Цена, руб.	К. кал.	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Стоимост ь порции, руб.
Завтрак								
23	Каша ячневая молочная с маслом	205	21,19	246,87	7,23	6,67	39,54	21,19
690	Кофейный напиток	200	16,65	90,90	2,30	2,50	14,80	16,65
309	Плюшка	100	21,72	304,26	5,83	9,43	49,07	21,72
	Хлеб пшеничный	20	2,40	38,90	1,00	0,30	8,10	2,40
Итого		525		680,93	16,36	18,90	111,51	61,96
Обед								
4	Салат из белокачанной капусты с морковью	80	10,54	72,70	1,30	4,10	7,70	10,54
34	Свекольник с мясом говядина	260	36,54	118,90	2,50	4,90	16,20	36,54
388	Котлета рыбная запеченная	90	32,96	158,30	9,30	8,30	11,60	32,96
520	Пюре картофельное	150	19,30	147,00	3,30	4,40	23,50	19,30
685	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	0,9	24,30	7,20
Итого		840		674,40	19,60	21,70	98,30	108,97
	ИТОГО:							170,93

День 3

№ рецептуры	Блюдо	Выход порции	Цена, руб.	К. кал.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Стоимость порции,
Завтрак								
234	Омлет натуральный	200	35,25	333,95	20,14	27,25	3,37	35,25
294	Чай с лимоном	200	5,93	61,62	0,07	0,01	15,31	5,93
2	Бутерброд с повидлом	45	9,96	93,00	1,80	0,20	21,00	9,96
	Фрукты свежие	100	25,00	59,20	0,40	0,00	14,40	25,00
Итого		545		547,77	22,41	27,46	54,08	76,14
Обед								
69	Салат овощной	80	19,26	72,40	1,80	4,00	7,30	19,26
135	Суп из овощей с мясом говядина	260	38,41	128,40	4,40	5,20	16,00	38,41
370	Плов из мяса	200	50,57	319,30	12,50	13,70	36,50	50,57
639	Компот из сухофруктов	200	8,73	98,40	0,70	0,00	23,90	8,73
	Хлеб пшеничный	60	7,20	116,70	3,00	0,9	24,30	7,20
Итого		800		735,20	22,40	22,90	108,00	124,17
ИТОГО:								200,31

День 4

№ рецептуры	Блюдо	Выход порции	Цена, руб.	К. кал.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Стоимость порции,
Завтрак								
78	Суп молочный с макаронными изделиями	200	20,77	146,75	5,78	5,60	18,08	20,77
630	Чай с молоком	200	14,05	94,10	2,80	2,50	15,10	14,05
138	Пирожок с капустой	100	21,87	230,00	6,30	7,90	33,00	21,87
	Хлеб пшеничный	20	2,40	38,90	1,00	0,30	8,10	2,40
Итого		520		509,75	15,88	16,30	74,28	59,09
Обед								
9	Салат из моркови и яблок	80	16,74	75,80	0,70	4,20	8,80	16,74
72	Суп рыбный с рыбными консервами	280	32,98	184,48	6,62	8,31	21,28	32,98
107	Фрикадельки мясные	100	55,52	142,00	10,50	8,00	6,70	55,52
510	Каша гречневая вязкая отварная	150	12,02	148,60	1,70	4,50	24,30	12,02
685	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	0,9	24,30	7,20
Итого		870		728,38	22,72	25,01	100,38	126,89
ИТОГО:								185,98

День 5

№ рецептуры	Блюдо	Выход порции	Цена, руб.	К. кал.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Стоимость порции,
Завтрак								
311	Каша пшенная молочная жидкая	205	32,10	193,30	4,80	6,90	28,00	32,10
685	Чай с сахаром	200	2,43	60,80	0,20	0,00	15,00	2,43
	Кондитерское изделие	60	12,50	232,50	3,80	9,75	32,75	12,50
	Хлеб пшеничный	20	2,40	38,90	1,00	0,30	8,10	2,40
Итого		485		525,50	9,80	16,95	83,85	49,43
Обед								
1	Салат из капусты белокачанной	80	14,41	73,30	1,70	4,10	7,40	14,41
132	Рассольник ленинградский на м/б	260	37,96	143,50	7,20	5,90	15,40	37,96
431	Печень по-строгановски	100	67,13	160,50	11,90	10,90	3,70	67,13
520	Пюре картофельное	150	19,30	146,60	3,30	4,40	23,50	19,30
639	Компот из сухофруктов	200	8,73	98,40	0,70	0,00	23,90	8,73
	Хлеб пшеничный	60	7,20	116,70	3,00	0,9	24,30	7,20
Итого		850		739,00	27,80	25,30	98,20	154,73
ИТОГО:								204,16

День 6

№ рецептуры	Блюдо	Выход порции	Цена, руб.	К. кал.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Стоимость порции,
10	Запеканка "Царская" из творога со сгущенным молоком	200	97,80	304,80	15,50	12,90	31,70	97,80
493	Чай "Витаминный"	200	7,85	82,90	0,70	0,10	19,80	7,85
	Фрукты свежие	100	25,00	59,20	0,40	0,00	14,40	25,00
Итого		500		446,90	16,60	13,00	65,90	130,65
Обед								
150	Суп картофельный с рыбой	250	32,40	155,90	5,70	6,30	19,10	32,40
365	Мясо, тушеное с капустой	250	68,44	346,10	12,90	22,50	23,00	68,44
685	Чай с сахаром	200	3,13	60,80	0,20	0,00	15,00	3,13
	Хлеб пшеничный	60	7,20	116,70	3,00	0,9	24,30	7,20
Итого		760		679,50	21,80	29,70	81,40	111,17
ИТОГО:								241,82

День 7

№ рецептуры	Блюдо	Выход порции	Цена, руб.	К. кал.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Стоимость порции,
Завтрак								
311	Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	205	28,80	203,30	7,50	7,70	26,00	28,80
294	Чай с лимоном	200	5,93	61,62	0,07	0,01	15,31	5,93
340	Шанежка с картофелем	100	28,20	221,02	6,01	6,52	34,57	28,20
	Хлеб пшеничный	20	2,40	38,90	1,00	0,30	8,10	2,40
Итого		525		524,84	14,58	14,53	83,98	65,33
101	Овощи консервированные(огурцы)	30	8,10	3,45	0,25	0,05	0,50	8,10
6	Борщ с мясом говядина	260	35,32	120,10	2,30	4,90	16,70	35,32
437	Гуляш	100	42,45	117,50	9,10	7,50	3,40	42,45
416	Рис припущенный с овощами "Мозаика"	150	34,73	189,40	2,70	5,80	31,60	34,73
685	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	0,9	24,30	7,20
Итого				607,95	17,55	18,25	91,50	130,23
ИТОГО:		830						195,56

День 8

№ рецептуры	Блюдо	Выход порции	Цена, руб.	К. кал.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Стоимость порции,
Завтрак								
311	Каша манная молочная	205	21,00	196,30	5,10	7,10	28,00	21,00
642	Какао с молоком	200	19,18	127,20	3,40	3,20	21,20	19,18
	Фрукты свежие	100	25,00	59,20	0,40	0,00	14,40	25,00
1	Бутерброд с маслом	40	16,30	133,80	2,30	7,40	14,50	16,30
Итого		545		516,50	11,20	17,70	78,10	81,48
71	Винегрет овощной	80	23,71	88,40	1,20	4,00	11,90	23,71
130	Рассольник с мясом говядина	260	38,45	113,20	4,10	5,20	12,50	38,45
451	Шницель	90	45,34	195,80	8,10	11,80	14,30	45,34
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
	Хлеб пшеничный	60	7,20	116,70	3,00	0,9	24,30	7,20
Итого		840		750,10	19,80	23,80	112,30	125,66
ИТОГО:								207,14

День 9

№ рецептуры	Блюдо	Выход порции	Цена, руб.	К. кал.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Стоимость порции,
Завтрак								
311	Каша молочная рисовая жидкая	200	34,80	198,00	6,40	7,20	27,00	34,80
685	Чай с сахаром	200	2,43	60,80	0,20	0,00	15,00	2,43
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		520		516,77	14,68	10,13	91,91	57,06
7	Салат из моркови	80	11,23	68,80	0,90	4,00	7,30	11,23
139	Суп гороховый на м/б	260	32,81	176,10	3,10	4,10	31,70	32,81
436	Жаркое по-домашнему	200	89,40	302,50	14,70	15,30	26,50	89,40
294	Чай с лимоном	200	5,93	61,62	0,07	0,01	15,31	5,93
	Хлеб пшеничный	60	7,20	116,70	3,00	0,90	24,30	7,20
Итого		800		725,72	21,77	24,31	105,11	146,57
Итого								203,63

День 10

№ рецептуры	Блюдо	Выход порции	Цена, руб.	К. кал.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Стоимость порции,
Завтрак								
228	Макароны, запеченные с сыром	220	32,36	296,00	10,70	11,40	35,80	32,36
686	Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"	200	10,41	62,80	0,20	0,00	15,50	10,41
	Фрукты свежие	100	25,00	59,20	0,40	0,00	14,40	25,00
	Хлеб пшеничный	20	2,40	38,90	1,00	0,30	8,10	2,40
Итого		540		456,90	12,30	11,70	73,80	70,17
101	Овощи консервированные(огурцы)	30	8,10	3,45	0,25	0,05	0,50	8,10
154	Суп харчо на м/б	260	34,96	167,10	7,40	5,50	22,00	34,96
345	Биточки рыбные	90	36,88	212,40	14,00	11,60	13,00	36,88
520	Пюре картофельное	150	19,30	146,60	3,30	4,40	23,50	19,30
585	Компот из свежих плодов	200	13,13	83,20	0,20	0,00	20,60	13,13
	Хлеб пшеничный	60	7,20	116,70	3,00	0,90	24,30	7,20
Итого		820		732,90	28,40	22,50	104,40	119,57
								189,74