

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Приполярная средняя общеобразовательная школа »



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	Углевод ы, г	Стоимост ь порции, руб.
Завтрак								
	Сосиска вареная	90	45,00	191,52	7,92	17,28	1,15	45,00
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	40	4,80	77,80	2,00	0,60	16,20	4,80
300	Яйцо вареное	40	15,00	63,00	5,10	4,60	0,30	15,00
Итого		520		568,32	18,42	25,28	66,95	76,29

День 2

№ рецептуры	Блюдо	Выход порции	Цена, руб.	К. кал.	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Стоимост ь порции, руб.
Завтрак								
388	Котлета рыбная запеченная	90,0	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
690	Кофейный напиток	200	17,65	90,90	2,30	2,50	14,80	17,65
3	Хлеб с сыром	35	14,40	83,30	5,30	3,70	7,20	14,40
101	Овощи консервированные	60	16,20	6,90	0,50	0,10	1,00	16,20
Итого		535		486,40	20,70	19,00	58,10	100,51

День 3

№ рецептуры	Блюдо	Выход порции	Цена, руб.	К. кал.	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Стоимос ть 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
Итого		500		610,75	16,35	16,55	99,20	79,40

День 4

№ рецептуры	Блюдо	Выход порции	Цена, руб.	К. кал.	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Стоимос ть порции,
Завтрак								
107	Фрикадельки мясные	80	43,96	142,00	10,50	8,00	6,70	43,96
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	85,81

День 5

№ рецептуры	Блюдо	Выход порции	Цена, руб.	К. кал.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Стоимость порции,
311	Каша пшенная жидкая с маслом	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
	Йогурт молочный полужирный в	125	40,00	38,70	1,80	1,50	4,50	40,00
	Хлеб пшеничный	20	1,20	38,9	1,00	0,30	8,10	1,20
	Вафли	60	30,00	126,54	3,30	3,90	20,94	30,00
Итого		610		458,24		12,60	76,54	105,73

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	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
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	130,65

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	170	36,90	201,23	2,86	6,16	35,57	36,90
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		510		457,33	14,16	14,26	70,17	86,58

День 8

№ рецептуры	Блюдо	Выход порции	Цена, руб.	К. кал.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Стоимость порции,
Завтрак								
451	Шницель	90	45,34	195,80	8,10	11,80	14,30	45,34
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
	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	84,23

День 9

№ рецептуры	Блюдо	Выход порции	Цена, руб.	К. кал.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Стоимость порции,
311	Каша молочная рисовая жидкая	200	34,80	198,00	6,40	7,20	27,00	34,80
642	Какао с молоком	200	21,23	127,20	3,40	3,20	21,20	21,23
330	Ватрушка с повидлом	100	18,15	219,07	7,08	2,63	41,81	18,15
	Хлеб пшеничный	40	4,80	38,90	1,00	0,30	8,10	4,80

Итого	540	583,17	17,88	13,33	56,30	78.98
-------	-----	--------	-------	-------	-------	-------

День 10

№ рецептуры	Блюдо	Выход порции	Цена, руб.	К. кал.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Стоимость порции,
Завтрак								
345	Биточки рыбные	90	36,88	212,40	14,00	11,60	13,00	36,88
520	Пюре картофельное	150	19,30	147,00	3,30	4,40	23,50	19,30
493	Чай "Витаминный"	200	7,85	82,90	0,70	0,10	19,80	7,85
101	Овощи консервированные	60	16,20	6,90	0,50	0,10	1,00	16,20
	Хлеб пшеничный	40	4,80	77,80	2,00	0,60	16,20	4,80
Итого		540		527,00	20,50	16,80	73,50	85,03
