

«Согласовано»

И.И. Иванова т.п.

ИВАНОВА
Татьяна

«Согласовано»

Директор МБОУ «СОИИ №12»

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Наименование блюда	Норма выдачи	Цена блюда	Пищевая ценность			Ценность, ккал.
			белки	жиры	углеводы	
1 –й день						
Горячее питание						
Котлета мясная	80 гр.	38,41	8,08	15,52	2,64	181,9
Гречка отварная/соус	150 гр.	9,68	7,5	6,3	40,8	249,6
Салат св. капусты	60 гр.	4,82	0,5	3,10	2,70	40,00
Напиток св.фруктовый	200 гр.	5,57	3,8	3,20	26,70	150,80
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	30/20 гр.	1,52	4,63	0,9	25,2	127,2
Итого		60,00				749,50
2 –й день						
Горячее питание						
Гуляш из птицы	80 гр.	43,36	15,1	6,40	3,30	131,00
Макарон. изделия отварные	150 гр.	8,92	7,5	6,3	40,8	249,6
Салат свекольный	60 гр.	4,52	0,33	2,58	0,84	27,93
Чай сладкий	200 гр.	1,76	0,3	0	16,2	64,8
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	30/20 гр.	1,44	4,6	1,8	29,8	148
Итого		60,00				621,33
3 –й день						
Горячее питание						
Шницель/биточки из птицы	80 гр.	35,03	17,6	66,56	2,56	361,60
Пюре картофельное/соус	150 гр.	14,65	6,69	4,98	27,74	180,7
Салат витаминный	60 гр.	4,66	0,33	2,58	0,84	27,93
Компот св. фруктовый	200 гр.	4,22	0,12	0	27,52	112,8
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	30/20 гр.	1,44	4,6	1,8	29,8	148
Итого		60,00				831,03
4 –й день						
Горячее питание						
Борщ св. капусты или супы	200 гр.	13,35	9,5	66	23,3	191
Гор.бут сыр/колбаса	30/20/20гр.	27,68	2,6	8,80	14,30	147,00
Кофейный напиток с молоком	200 гр.	11,27	1,4	1,75	21,35	109,00
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	30 гр.	1,44	4,6	1,8	29,8	148
Итого		60,00				595,00
5 –й день						
Горячее питание						
Тефтели гов.	80 гр.	42,80	8,2	13,50	12,20	203,00
Рагу овощное	150 гр.	14,00	7,05	7,80	10,35	188,85
Чай сладкий витам.	200 гр.	1,76	0,3	0	16,2	64,8
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	30 гр.	1,44	4,6	1,8	29,8	148
Итого		60,00				604,65
Всего за 5 дней		300,00				

звано»

М.Н. Николаева
 Республика Калмыкия
 Глава крестьянских (фермерских) хозяйств
 НИКОЛАЕВА
 Татьяна
 Николаевна

«Согласовано»

Директор МБОУ «СОШ №12»

МЕНЮ

Наименование блюда	Норма выдачи	Цена блюда	Пищевая ценность			Ценность. ккал.
			белки	жиры	углеводы	
6 –й день						
Горячее питание						
Шницель/биточки/котлеты из курицы	80 гр.	35,03	17,6	66,56	2,56	361,60
Макаронный изделия отварные/соус	150 гр.	11,07	7,5	6,3	40,8	249,6
Салат св. овощей	60 гр.	6,40	0,65	2,50	6,80	52,50
Чай сладкий витам.	200 гр.	4,62	0,3	0	16,2	64,8
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	30/30 гр.	2,88	4,6	1,8	29,8	148
Итого		60,00				876,50
7 –й день						
Горячее питание						
Птица запеченная (тушенная)	80 гр.	39,32	10,8	13,58	23,54	260,37
Гречка отварная/соус	150 гр.	11,41	7,5	6,3	40,8	249,6
Закуска свекольная	30 гр.	2,26	0,33	2,58	0,84	27,93
Компот св. фруктовый	200 гр.	5,57	3,8	3,20	26,70	150,80
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	30 гр.	1,44	4,6	1,8	29,8	148
Итого		60,00				688,70
8 –й день						
Горячее питание						
Сосиска/сарделька отварная	50 гр.	16,7	17,6	66,56	2,56	361,60
Рис припущенный	150 гр.	12,12	6,69	4,98	27,74	180,7
Салат огурцы помидоры	60 гр.	6,64	0,33	2,58	0,84	27,93
Джомба	200 гр.	6,92	3,6	4,26	25,15	156,61
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	30 гр.	1,44	2,3	0,9	14,9	74
Кондитерские изделия		16,17	4,5	6	61,5	317,7
Итого		60,00				1118,54
9 –й день						
Горячее питание						
Котлета мясная по-хлыновски	80 гр.	41,14	16,64	20,88	5,36	274,24
Макаронные изделия отварные/соус	150 гр.	8,92	7,5	6,3	40,8	249,6
Салат св. овощей	60 гр.	6,40	0,65	2,50	6,80	52,50
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	30 гр.	1,44	4,6	1,8	29,8	148
Чай каркаде	200 гр.	2,10	0,3	0	16,2	64,8
Итого		60,00				789,14
10 –й день						
Горячее питание						
Тефтели рыбные/рыба	75 гр.	32,85	10,59	10,39	12,64	192,3
Пюре картофельное	150 гр.	15,48	6,69	4,98	27,74	180,7
Салат св. овощей	60 гр.	4,66	0,65	2,50	6,80	52,50
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	30 гр.	1,44	2,3	0,9	14,9	74
Компот св. фруктовый	200 гр.	5,57	4,6	1,8	29,8	148
Итого		60,00				647,5
Всего за 5 дней		300,00				
ИТОГО за 10 дней		600,00				