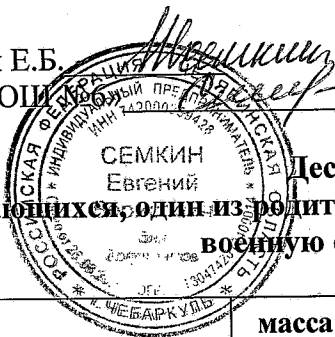


Утверждаю: ИП Семкин Е.Б.
Согласовано: МБОУ «СОШ № 10»

Смирнова Т.А.



Десятидневное меню
для обучающихся, один из родителей которых является лицом, призванным на военную службу по мобилизации

Наименование блюд	масса порций	Пищевые вещества			К/кал	цена (руб.)
		жиры	белки	углеводы		
1 день завтрак						
Масло порционное	10,00	7,60	7,79	6,55	106,38	10-00
Сыр порционный	20,00	4,42	3,61	0,04	54,38	13-30
Каша пшенная с маслом	200/10	3,06	8,30	52,30	167,00	25-14
Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,20	0,40	14,20	60,60	7-81
Хлеб пшеничный, ржано- пшеничный	40,00	2,20	2,92	20,04	111,64	3-93
Итого:		17,48	15,23	93,13	500,00	
обед						
Рассольник петербургский с кур.мясом со сметаной	250,00	6,30	6,00	3,00	92,76	32-11
Поджарка из филе кур	95	7,60	7,79	6,55	191,80	46-70
Макаронны отварные	150,00	0,60	5,40	30,00	147,00	7-00
Чай с сахаром	200,00	0,00	0,20	14,00	56,80	4-00
Хлеб пшеничный, ржано- пшеничный	40,00	2,20	2,92	20,04	111,64	3-93
Итого:		16,70	22,31	73,59	600,00	153-92
2 день						
Наименование блюд	масса порций	Пищевые вещества			К/кал	цена (руб.)
		жиры	белки	углеводы		
завтрак						
Сыр порционный	15,00	4,42	3,61	0,04	54,38	10-00
Каша «Дружба» с маслом	200	5,55	10,20	41,80	257,97	17-00
Чай с сахаром	200,00	0,00	0,20	14,00	56,80	4-00
Хлеб пшеничный, ржано- пшеничный	30,00	1,65	2,19	15,03	83,73	3-93
Фрукт (яблоко/банан)	55,00	0,00	1,72	10,06	47,12	31-44
Итого:		11,62	17,92	80,93	500,00	
обед						
Суп картофельный с горохом с кур.мясом	250	1,18	10,65	17,80	124,50	22-62
Суфле из куриного мяса с соусом	50	2,25	9,05	1,10	60,85	43-00
Рис припущенный	150,00	7,09	3,75	41,85	246,21	14-00
Чай с сахаром	200,00	0,00	0,20	14,00	56,80	4-00
Хлеб пшеничный, ржано- пшеничный	40,00	2,20	2,92	20,04	111,64	3-93
Итого:		12,72	26,57	94,79	600,00	153-92
3 день						
Наименование блюд	масса порций	Пищевые вещества			К/кал	цена (руб.)
		жиры	белки	углеводы		
завтрак						
Сыр порционный	20,00	5,9	4,82	0,06	72,62	13-30

Масло порционное	20,00	4,42	3,61	0,04	54,38	20-00
Каша молочная рисовая	200,00	10,98	14,60	21,20	176,65	19-95
Чай с сахаром	200,00	0,00	0,20	14,00	56,80	4-00
Хлеб пшеничный, ржано- пшеничный	50,00	5,30	2,92	20,04	139,55	3-93
Итого:		16,28	17,72	55,24	500,00	
обед						
Щи из свежей капусты с кур.мясом со сметаной	250	14,49	7,93	5,99	156,09	23-00
Жаркое по домашнему из свинины	250,00	10,98	14,60	21,20	242,05	58-74
компот из сухофруктов	200,00	0,00	0,05	29,00	118,13	7-00
Хлеб пшеничный, ржано- пшеничный	30,00	1,65	2,19	15,03	83,73	4-00
Итого:		27,12	24,77	71,22	600,00	153-92
4 день						
Наименование блюд	масса порций	Пищевые вещества			К/кал	цена (руб.)
		жиры	белки	углеводы		
завтрак						
Масло порционное	20,00	15,14	0,14	0,44	138,60	20-00
Каша пшеничная с маслом	200/10	3,06	8,30	52,30	192,96	25-14
Чай с сахаром	200	0	0,2	14	56,8	4-00
Хлеб рж-пш, пшеничный	40,00	2,20	2,92	20,04	111,64	3-93
Итого:		5,26	11,42	86,34	500,00	
обед						
Суп крестьянский с крупой с кур.мясом	250/20	3,25	3,61	5,26	64,77	25-99
Сосиска отварная с соусом	50/50	18,15	6,5	2,02	127,5	29-19
Пюре картофельное	200,00	6,90	4,16	35,04	212,0	20-00
сок	200,00	0,13	0,1	11,1	92	21-74
Хлеб пшеничный, ржано- пшеничный	30,00	1,65	2,19	15,03	83,73	3-93
Итого:		25,65	19,25	61,51	600,00	153-92
5 день						
Наименование блюд	масса порций	Пищевые вещества			К/кал	цена (руб.)
		жиры	белки	углеводы		
завтрак						
Сыр порционный	20,00	5,9	4,82	0,06	72,62	13-30
Каша молочная Здоровье с маслом	200	1,51	9,48	53,80	185,68	22-44
Чай с сахаром	200	0	0,2	14	56,8	4-00
Хлеб пшеничный, ржано- пшеничный	30	1,65	2,19	15,03	83,73	3-00
Кондитерское изделие (чоко-пай)	60	1,51	2,4	19,48	101,17	24-18
Итого:		4,67	14,27	102,31	500,00	
обед						
Суп вермишелевый с куриным мясом	250/10	9,84	12,70	8,70	100,00	18-26
Плов мясной	210	8,82	16,38	28,35	258,3	40-00
Чай с сахаром	200	0	0,2	14	56,8	4-00
Хлеб пшеничный, ржано- пшеничный	30	1,65	2,19	15,03	83,73	3-00
Кондитерское изделие	60	1,51	2,4	19,48	101,17	21-74
Итого:		21,82	33,87	85,56	600,00	153-92

Ответственный за питание:

Утверждаю: ИП Семкин Е.Б.

Согласовано: МБОУ «СОШ №6

Смирнова Т.А.

Десятидневное меню
 для обучающихся, один из родителей которых является лицом, призванным на
 военную службу по мобилизации

6 день						
Наименование блюд	масса порций	Пищевые вещества			К/кал	цена (руб.)
		жиры	белки	углеводы		
завтрак						
Сыр порционный	20,00	5,9	4,82	0,06	72,62	13-30
Каша молочная рисовая	200/10	6,95	6,65	32,74	207,55	27-30
Чай с сахаром	200,00	0,20	0,40	14,20	60,60	4-00
Хлеб пшеничный, ржано- пшеничный	50,00	0,60	7,60	52,30	72,50	5-00
Кондитерское изделие	20,00	1,65	2,19	15,03	86,73	27-59
Итого:		14,00	21,94	114,57	500,00	
обед						
Борщ из свежей капусты с кур.мясом со сметаной	250,00	3,28	11,98	9,54	202,82	23-03
Тефтели мясные с рисом («Ежики»)	60,00	10,58	1,2	2,58	110,36	34-00
макароны отварные	200,00	0,60	5,40	30,00	147,00	7-00
компот из сухофруктов	200,00	0,00	0,52	13,50	56,09	10-00
Хлеб пшеничный, ржано- пшеничный	30,00	1,65	2,19	15,03	83,73	3-00
Итого:		16,11	21,29	70,65	600,00	153-92
7 день						
Наименование блюд	масса порций	Пищевые вещества			К/кал	цена (руб.)
		жиры	белки	углеводы		
завтрак						
Масло порционное	20,00	15,14	0,14	0,44	138,6	16-74
Каша «Дружба» с маслом	200/5	5,55	10,2	41,8	191,99	17-00
Чай с сахаром	200,00	0	0,2	14	56,8	4-00
Хлеб пшеничный, ржано- пшеничный	30,00	1,65	2,19	15,03	83,73	3-00
Фрукт (яблоко, мандарин)	50,00	0,00	0,16	7,06	28,88	16-10
Итого:		22,34	12,89	78,33	500,00	
обед						
Солянка домашняя со сметаной	250/10	8,85	8,60	16,30	179,31	29-15
Сосиска отварная с соусом	1,00	3,75	7,5	3	75,75	29-19
Рис припущенный	150,00	4,32	3,75	21,85	141,3	14-00
сок	200,00	0,13	0,1	11,1	92	21-74
Хлеб пшеничный, ржано- пшеничный	40,00	2,2	2,92	20,04	111,64	3-00
Итого:		7,58	16,37	60,24	600,00	153-92
8 день						
Наименование блюд	масса порций	Пищевые вещества			К/кал	цена (руб.)
		жиры	белки	углеводы		
завтрак						
Масло порционное	25,00	8,24	0,06	0,09	74,10	14-40
Сыр порционный	17,00	0,40	0,40	0,00	5,20	16-60
Каша молочная пшеничная с/м	200/5	4,57	6,77	23,05	160,47	23-00

Напиток из шиповника	200,00	0,00	0,70	28,70	68,10	12-00
Хлеб пшеничный, ржано- пшеничный	30,00	1,65	2,19	15,03	83,73	3-00
Кондитерское изделие	23	2,86	3,83	16,83	108,40	18-66
Итого:		9,48	13,89	83,61	500,00	
обед						
Суп лапша домашняя с куриным мясом	250,00	9,85	8,70	6,70	183,48	18-26
Котлета рыбная с соусом	70,00	3,50	20,50	7,50	80,00	21-00
Картофельное пюре	200,00	6,90	4,16	35,04	212,00	20-00
Чай с сахаром	200,00	0,00	0,10	15,00	52,02	4-00
Хлеб пшеничный, ржано- пшеничный	30,00	0,60	7,60	52,30	72,50	3-00
Итого:		20,85	41,06	116,54	600,00	153-92
9 день						
Наименование блюд	масса порций	Пищевые вещества			К/кал	цена (руб.)
		жиры	белки	углеводы		
завтрак						
Каша кукурузная молочная	200/5	2,21	9,66	44,39	236,1	28-00
Сыр порционный	20,00	5,90	4,82	0,06	72,62	13-30
Чай с сахаром	200,00	0,00	0,10	15,00	52,02	4-00
Хлеб пшеничный, ржано- пшеничный	30,00	0,60	7,60	52,30	72,50	3-00
Фрукт (яблоко)	55	0,00	0,40	11,30	66,76	26-40
Итого:		8,71	22,58	123,05	500,00	
обед						
Борщ из свежей капусты с кур.мясом со сметаной	250,00	2,14	6,98	4,54	87,14	23-03
Сосиска отварная с соусом	1,00	3,75	7,5	3	75,75	29-19
Рис припущенный	200,00	7,09	3,75	41,85	146,21	14-00
компот из сухофруктов	200,00	0,00	0,05	29,00	118,40	10-00
Хлеб пшеничный, ржано- пшеничный	30,00	0,60	7,60	52,30	72,50	3-00
Итого:		13,58	25,88	130,69	500,00	153-92
10 день						
Наименование блюд	масса порций	Пищевые вещества			К/кал	цена (руб.)
		жиры	белки	углеводы		
завтрак						
Сыр порционный	15,00	4,42	3,61	0,04	54,38	10-00
Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	5,87	6,77	43,05	252,12	24-00
Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,20	0,40	14,20	60,60	4-00
Хлеб пшеничный, ржано- пшеничный	55,00	0,60	7,60	72,30	132,90	5-50
Итого:		11,09	18,38	129,59	500,00	
обед						
Суп вермишелевый с куриным мясом	200,00	10,00	8,70	6,70	83,80	25-00
Тефтели мясные с рисом («Ежики»)	60,00	10,58	1,2	2,58	110,36	34-00
Соус сметанный с томатом	50,00	2,85	0,95	3,25	39	3-00
Макароны отварные	200,00	0,6	5,4	30	147	7-00
Сок	200,00	0,13	0,1	11,1	92	21-74
Хлеб пшеничный, ржано- пшеничный	30,00	0,60	7,60	52,30	72,50	3-00
Кондитерское изделие	10	5,80	3,83	21,83	139,14	16-68
Итого:		20,56	19,08	121,06	600,00	153-92

Ответственный за питание: