

Утверждаю: ИП Семкин Е.В.

Согласовано: Директор МБОУ СОШ №2

Меню двухротового питания
 питательные для обучающихся,
 один из родителей, который
 является мной, приволонтер
 на военную службу, но мобилизации,
 мною участником ВВО
 Сергеев С.А.

Наименование блюд	масса порций	Пищевые вещества			К/кал	цена (руб.)
		жиры	белки	углеводы		
1 день завтрак						
Масло порционное	10,00	8,24	0,06	0,09	74,10	10-00
Поджарка из филе кур	50/25	19,87	13,21	3,07	243,79	40-00
Макароны отварные	150,00	4,52	5,52	26,45	207,32	7-00
Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,00	0,10	15,00	52,02	7-81
Хлеб пшеничный, ржано- пшеничный	40,00	0,60	7,60	52,30	72,50	3-93
Итого:		33,23	26,43	96,91	649,73	
обед						
Рассольник петербургский с кур.мясом со сметаной	250/15/10	9,53	12,60	36,40	206,50	28-40
Шницель рубленый с соусом	50/50	13,50	12,16	4721,00	192,00	30-93
Каша гречневая рассыпчатая	150,00	7,00	11,68	58,43	350,00	12-00
Чай с сахаром	200,00	0,00	0,10	15,00	52,02	4-00
Хлеб пшеничный, ржано- пшеничный	40,00	0,60	7,60	52,30	72,50	3-93
Итого:		30,63	44,14	4883,13	873,02	148-00
2 день						
Наименование блюд	масса порций	Пищевые вещества			К/кал	цена (руб.)
		жиры	белки	углеводы		
завтрак						
Сыр порционный	15,00	0,40	0,40	0,00	5,20	10-00
Каша «Дружба» с маслом	200/5	4,60	7,40	43,70	235,00	17-00
Чай с сахаром	200,00	0,00	0,10	15,00	52,02	4-00
Хлеб пшеничный, ржано- пшеничный	40,00	0,60	7,60	52,30	72,50	3-93
Фрукт (яблоко/банан)	1 шт.	0,00	3,07	44,80	183,00	31-44
Итого:		5,60	18,57	155,80	547,72	
обед						
Суп картофельный с горохом с кур.мясом	250/15	8,06	15,65	26,80	224,50	17-70
Суфле из куриного мяса с соусом	50/50	20,40	20,30	62,60	507,00	43-00
Рис припущенный	150,00	4,65	3,75	41,85	214,50	14-00
Чай с сахаром	200,00	0,00	0,10	15,00	52,02	4-00
Хлеб пшеничный, ржано- пшеничный	40,00	0,60	7,60	52,30	72,50	3-93
Итого:		33,71	47,40	198,55	1070,52	148-00
3 день						
Наименование блюд	масса порций	Пищевые вещества			К/кал	цена (руб.)
		жиры	белки	углеводы		
завтрак						
Жаркое по домашнему из свинины	250,00	16,21	15,43	30,50	342,12	58-74
компот из сухофруктов	200,00	0,00	0,50	30,20	116,00	7-00
Хлеб пшеничный, ржано- пшеничный	30,00	0,60	7,60	52,30	72,50	3-93
Итого:		16,81	23,53	113,00	530,62	
обед						
Щи из свежей капусты с кур.мясом со сметаной	250/15/10	8,85	11,93	10,99	170,90	23-33
Поджарка из филе кур	50/25	22,45	12,75	1,40	193,98	40-00
макароны отварные	150,00	4,52	5,52	26,45	251,34	7-00
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	4-00
Итого:		36,42	37,90	106,14	740,74	148-00

4 день						
Наименование блюд	масса порций	Пищевые вещества			К/кал	цена (руб.)
		жиры	белки	углеводы		
завтрак						
Сыр порционный	20,00	0,40	0,40	0,00	5,20	13-30
Масло порционное	15,00	8,24	0,06	0,09	74,10	12-36
Каша молочная геркулесовая с маслом	200/5	8,80	6,77	33,05	230,32	17-00
Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,00	0,10	15,00	52,02	7-81
Хлеб рж-пш, пшеничный	40,00	0,60	7,60	52,30	72,50	3-93
Итого:		18,04	14,87	100,44	434,14	
обед						
Суп крестьянский с крупой с кур.мясом со	250/15/10	5,16	12,61	24,26	196,97	25-00
Шницель рубленый с соусом	50/50	13,50	12,16	4721,00	192,00	30-93
Каша гречневая рассыпчатая	150,00	7,00	11,68	58,43	350,00	12-00
сок	200,00	0,00	1,00	23,40	96,00	21-74
Хлеб пшеничный, ржано- пшеничный	30,00	0,60	7,60	52,30	72,50	3-93
Итого:		26,26	45,05	4879,39	907,47	148-00
5 день						
Наименование блюд	масса порций	Пищевые вещества			К/кал	цена (руб.)
		жиры	белки	углеводы		
завтрак						
Плов из курицы	210,00	22,23	25,85	39,74	350,00	40-00
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
Кондитерское изделие	1 шт.	5,80	3,83	21,83	208,40	21-74
Итого:		28,63	37,38	128,87	682,92	
обед						
Суп вермишелевый с куриным мясом	200/15	10,00	8,70	6,70	83,80	18-26
Тефтели	60/50	13,50	8,30	8,90	192,00	34-00
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:		31,00	28,86	117,94	612,32	148-00

Ответственный за питание:

Утверждаю: ИП Семкин Е.В.

Согласовано: Директор МБОУ СОШ №2



6 день						
Наименование блюд	масса порций	Пищевые вещества			К/кал	цена (руб.)
		жиры	белки	углеводы		
завтрак						
Сыр порционный	25,00	0,40	0,40	0,00	5,20	16-60
Омлет натуральный с маслом	140/5	23,70	14,80	2,80	291,90	31-00
Чай с сахаром	200,00	0,00	0,10	15,00	52,02	4-00
Хлеб пшеничный, ржано- пшеничный	50,00	0,60	7,60	52,30	72,50	5-00
выпечка	1 шт.	5,80	3,83	22,83	220,00	17-44
Итого:		30,50	26,73	92,93	641,62	
обед						
Борщ из свежей капусты с кур.мясом со сметаной	250/15/10	53,00	11,98	9,54	131,38	23-03
Шницель рубленый с соусом	50/50	13,50	12,16	4721,00	192,00	30-93
макароны отварные	150,00	4,52	5,52	26,45	251,34	7-00
компот из сухофруктов	200,00	0,00	0,50	30,20	116,00	10-00
Хлеб пшеничный, ржано- пшеничный	30,00	0,60	7,60	52,30	72,50	3-00
Итого:		71,62	37,76	4839,49	763,22	148-00
7 день						
Наименование блюд	масса порций	Пищевые вещества			К/кал	цена (руб.)
		жиры	белки	углеводы		
завтрак						
Сыр порционный	15,00	0,40	0,40	0,00	5,20	10-00
Каша «Дружба» с маслом	200/5	4,60	7,40	43,70	235,00	17-00
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:		5,60	15,50	111,00	364,72	
обед						
Солянка домашняя со сметаной	250/10	14,70	14,60	35,30	337,80	26-33
Биточки куриные с соусом	1,00	10,72	14,08	5,86	176,40	29-19
Каша гречневая рассыпчатая	150,00	7,00	11,68	58,43	350,00	12-00
сок	200,00	0,00	1,00	23,40	96,00	21-74
Хлеб пшеничный, ржано- пшеничный	30,00	0,60	7,60	52,30	72,50	3-00
Фрукт (яблоко/банан)	1 шт.	0,00	3,07	44,80	183,00	21-74
Итого:		18,32	37,43	184,79	877,90	148-00
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 пшенная с/м	200/5	8,80	6,77	33,05	230,30	23-00
Напиток из шиповника	200,00	0,00	0,70	28,70	68,10	12-00
Хлеб пшеничный, ржано- пшеничный	30,00	0,60	7,60	52,30	72,50	3-00
Кондитерское изделие	1 шт.	5,80	3,83	21,83	208,40	12-74
Итого:		15,60	19,30	135,88	584,50	
обед						
Суп лапша домашняя с куриным мясом	200/15	10,00	8,70	6,70	83,80	18-26
Котлета рыбная с соусом	75/50	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:		21,00	41,06	116,54	500,32	148-00
9 день						
Наименование блюд	масса порций	Пищевые вещества			К/кал	цена (руб.)
		жиры	белки	углеводы		
завтрак						
Каша молочная Здоровье с маслом	200/5	6,97	8,48	43,80	285,11	22-44
Сыр порционный	15,00	0,40	0,40	0,00	5,20	10-00
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,05	0,01	15,07	57,34	4-00
Хлеб пшеничный, ржано- пшеничный	30,00	0,60	7,60	52,30	72,50	3-00
Фрукт (яблоко/банан)	1шт	0,00	0,40	11,30	45,80	21-74
Итого:		8,02	16,89	122,47	465,95	
обед						
Борщ из свежей капусты с кур.мясом со	250/15/10	53,00	11,98	9,54	131,38	23-03
Шницель	75/50	24,00	24,00	7,80	344,00	30-93
Рис припущенный	150,00	4,65	3,75	41,85	214,50	14-00
компот из сухофруктов	200,00	0,00	0,50	30,20	116,00	10-00
Хлеб пшеничный, ржано- пшеничный	30,00	0,60	7,60	52,30	72,50	3-00
Итого:		82,25	47,83	141,69	878,38	148-00
10 день						
Наименование блюд	масса порций	Пищевые вещества			К/кал	цена (руб.)
		жиры	белки	углеводы		
завтрак						
Масло порционное	20,00	8,24	0,06	0,09	74,10	16-74
Сыр порционный	15,00	0,40	0,40	0,00	5,20	10-00
Каша молочная геркулесовая с маслом	200/5	8,80	6,77	33,05	230,32	17-00
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,05	0,01	15,07	57,34	4-00
Хлеб пшеничный, ржано- пшеничный	30,00	0,60	7,60	52,30	72,50	3-00
Итого:		9,85	14,78	100,42	365,36	
обед						
Суп вермишелевый с куриным мясом	200/25	10,00	8,70	6,70	83,80	18-26
Тефтели мясные с рисом («Ежики»)	60,00	6,90	7,50	3,50	170,00	34-00
Соус сметанный с томатом	50,00	7,05	1,27	5,52	153,00	3-00
Макароны отварные	150,00	4,52	5,52	26,45	207,32	7-00
сок	200,00	0,00	1,00	23,40	96,00	21-74
Хлеб пшеничный, ржано- пшеничный	30,00	0,60	7,60	52,30	72,50	3-00
Кондитерское изделие	1 шт.	5,80	3,83	21,83	208,40	10-26
Итого:		24,87	26,72	133,00	907,22	148-00

Ответственный за питание: _____