

УТВЕРЖДАЮ
ИП Пак Ден Э



Пак Ден Э

Согласовано
Директор "МАОУ СОШ с. Озерское"
Рыжкова

МЕНЮ

1 день

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена, руб.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная пшенная	210	7,2	8,13	36,43	248,47	22,00
Масло сливочное	15	0,07	12,37	0,12	112,2	8,00
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	14,99	59,85	6,00
Хлеб	35	2,66	0,28	17,22	82,25	3,00
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	20,00
Итого за прием пищи:	560	10,43	21,21	78,56	549,77	59,00
Обед						
Щи со свежей капустой	200	1,51	5,44	9,68	94,22	20,00
Котлета мясная	90	12,7	8,8	8,5	191,7	41,00
Соус основной	50	1,33	2,99	7,47	62,74	10,00
Рис	150	3,81	5,49	40,01	224,7	9,00
Хлеб	35	2,66	0,28	17,22	82,25	3,00
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	14,99	59,85	6,00
Итого за прием пищи:	725	22,11	23,03	97,87	715,46	89,00
Всего за день:	1285	32,54	44,24	176,43	1265,23	148,00

2 день

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена, руб.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Азу	200	17,03	18,47	14,24	291,42	57,00
Чай с сахаром	200	0,74	0,1	29,88	124,85	6,00
Хлеб	35	2,66	0,28	17,22	82,25	3,00
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	20,00
Итого за прием пищи:	535	20,83	19,25	71,14	545,52	86,00
Обед						
Суп с клецками	200	2,13	4,66	13,43	104,44	19,00
Тефтели	80	11,04	10,16	6,96	163,2	30,00
Макароны отварные	180	6,77	7,48	43,21	267,45	7,00
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	14,99	59,85	6,00
Хлеб	35	2,66	0,28	17,22	82,25	3,00
Итого за прием пищи:	695	22,7	22,61	95,81	677,19	65,00
Всего за день:	1230	43,53	41,86	166,95	1222,71	151,00

3 день

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена, руб.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Макароны с сыром	150	9,08	7,58	25,5	206,25	20,00
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	14,99	59,85	6,00
Хлеб	35	2,66	0,28	17,22	82,25	3,00
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	20,00
Итого за прием пищи:	485	12,24	8,29	67,51	395,35	49,00
Обед						
Борщ	200	1,51	5,44	9,68	94,22	22,00
Поджарка из куриной грудки	90	19,8	3,51	2,52	120,96	57,00
Гречка	150	8,72	7,89	39,45	263,38	10,00
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	14,99	59,85	6,00
Хлеб	35	2,66	0,28	17,22	82,25	3,00
Итого за прием пищи:	675	32,79	17,15	83,86	620,66	98,00
Всего за день:	1160	45,03	25,44	151,37	1016,01	147,00

4 день

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена, руб.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Горбуша с овощами	90	17,96	10,27	13,76	220,65	15,00
Картофельное пюре	150	3,11	8,49	21,49	175,21	27,00
Компот из сухофруктов	200	0,1	0,03	14,99	59,85	10,00
Хлеб	35	2,66	0,28	17,22	82,25	3,00
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	20,00
Итого за прием пищи:	575	24,23	19,47	77,26	584,96	75,00
Обед						
Суп с вермишелью	200	2,8	2,13	14,4	86,4	15,00
Котлета мясная (свинина)	90	14,12	15,61	8,45	230,05	41,00
Макароны отварные	150	5,64	6,27	36,01	223,24	7,00
Компот из сухофруктов	200	0,1	0,03	14,99	59,85	10,00
Хлеб	35	2,66	0,28	17,22	82,25	3,00
Итого за прием пищи:	675	25,32	24,32	91,07	681,79	76,00
Всего за день:	1250	49,55	43,79	168,33	1266,75	151,00

5 день

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена, руб.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Плов из курицы	200	32,9	36,26	36,12	603,25	45,00
Компот из сухофруктов	200	0,1	0,03	14,99	59,85	10,00
Хлеб	35	2,66	0,28	17,22	82,25	3,00
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	20,00
Итого за прием пищи:	535	36,06	36,97	78,13	792,35	78,00
Обед						
Борщ	200	1,51	5,44	9,68	94,22	22,00
Сметана	10	0,26	1,5	0,3	15,8	6,00
Капуста тушеная	200	3,1	7,38	15,9	143,6	23,00
Компот из сухофруктов	200	0,74	0,1	7,47	82,25	10,00
Хлеб	35	2,66	0,28	17,22	82,25	3,00
Итого за прием пищи:	645	8,27	14,7	50,57	418,12	64,00
Всего за день:	1180	44,33	51,67	128,7	1210,47	142,00

6 день

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена, руб.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная пшеничная	210	4,4	0,6	40,6	182	20,00
Масло сливочное	15	0,07	12,37	0,12	112,2	8,00
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	14,99	59,85	6,00
Хлеб	35	2,66	0,28	17,22	82,25	3,00
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	20,00
Итого за прием пищи:	560	7,63	13,68	82,73	483,3	57,00
Обед						
Свекольник	200	1,4	5,52	13,41	111,83	22,00
Котлета мясная	90	12,7	8,8	8,5	191,7	41,00
Рис	150	3,81	5,49	40,01	224,7	9,00
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	14,99	59,85	6,00
Хлеб	35	2,66	0,28	17,22	82,25	3,00
Итого за прием пищи:	675	20,67	20,12	94,13	670,33	81,00
Всего за день:	1235	28,3	33,8	176,86	1153,63	138,00

7 день

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена, руб.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Котлета мясная	90	12,7	8,8	8,5	191,7	41,00
Гречка	150	8,72	7,89	39,45	263,38	10,00
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	14,99	59,85	6,00
Хлеб	35	2,66	0,28	17,22	82,25	3,00
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	20,00
Итого за прием пищи:	575	24,58	17,4	89,96	644,18	80,00
Обед						
Суп гороховый	200	4,72	5,73	15,48	132,59	24,00
Жаркое из курицы	200	11,8	8,6	13,6	178,8	36,00
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	14,99	59,85	6,00
Хлеб	35	2,66	0,28	17,22	82,25	3,00
Итого за прием пищи:	635	19,28	14,64	61,29	453,49	69,00
Всего за день:	1210	43,86	32,04	151,25	1097,67	149,00

8 день

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена, руб.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Тефтели	80	11,04	10,16	6,96	163,2	30,00
Макароны отварные	150	5,64	6,27	36,01	223,24	7,00
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	14,99	59,85	6,00
Хлеб	35	2,66	0,28	17,22	82,25	3,00
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	20,00
Итого за прием пищи:	565	19,84	17,14	84,98	575,54	66,00
Обед						
Рассольник	200	24,54	11,1	14,62	257,38	24,00
Плов из курицы	200	32,9	36,26	36,12	603,25	45,00
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	14,99	59,85	6,00
Хлеб	35	2,66	0,28	17,22	82,25	3,00
Итого за прием пищи:	635	60,2	47,67	82,95	1002,73	78,00
Всего за день:	1200	80,04	64,81	167,93	1578,27	144,00

9 день

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена, руб.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Котлета рыбная	90	15,87	5,04	2,79	120	20,00
Картофельное пюре	150	3,11	8,49	21,49	175,21	27,00
Салат витаминный	60	0,68	6,08	6,37	83,73	12,00
Хлеб	35	2,66	0,28	17,22	82,25	3,00
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	14,99	59,85	6,00
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	20,00
Итого за прием пищи:	635	22,82	20,32	72,66	568,04	88,00
Обед						
Щи со свежей капустой	200	1,51	5,44	9,68	94,22	20,00
Макароны с сыром	150	9,08	7,58	25,5	206,25	20,00
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	14,99	59,85	6,00
Хлеб	35	2,66	0,28	17,22	82,25	3,00
Итого за прием пищи:	585	13,35	13,33	67,39	442,57	49,00
Всего за день:	1220	36,17	33,65	140,05	1010,61	137,00

10 день

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена, руб.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Запеканка творожная	200	32	33,6	31,8	566	35,00
Сгущенное молоко	15	1,08	1,27	8,32	49,2	5,00
Чай с сахаром	200	0,74	0,1	29,88	124,85	6,00
Хлеб	35	2,66	0,28	17,22	82,25	3,00
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	20,00
Итого за прием пищи:	550	36,88	35,65	97,02	869,3	69,00
Обед						
Суп с фрикадельками рыбными	200	6	1	4	50	15,00
Тефтели	80	11,04	10,16	6,96	163,2	30,00
Макароны отварные	150	5,64	6,27	36,01	223,24	7,00
Чай с сахаром	200	0,74	0,1	29,88	124,85	6,00
Хлеб	35	2,66	0,28	17,22	82,25	3,00
Итого за прием пищи:	665	26,08	17,81	94,07	643,54	61,00
Всего за день:	1215	62,96	53,46	191,09	1512,84	130,00