

УТВЕРЖДАЮ
И.П. Ден Э.



СОГЛАСОВАНО
Директор "МАОУ СОШ с. Озерское"
Рыжкова О.В.



МЕНЮ ОСНОВНОГО ОРГАНИЗОВННОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5 -11 КЛАСС 2 СМЕНА

1 день

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена, руб.
		Б	Ж	У		
Обед						
Щи со свежей капустой	250	2,01	7,7	9,07	114,65	25,00
Котлета мясная	100	14,2	9,8	9,5	213	45,00
Соус основной	50	1,33	2,99	7,47	62,74	10,00
Рис	180	4,57	6,58	48	269,64	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:	815	24,87	27,38	106,25	802,13	99,00

2 день

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена, руб.
		Б	Ж	У		
Обед						
Суп с клецками	250	2,66	5,83	16,79	159,5	23,00
Тефтели	100	13,8	12,7	8,7	204	38,00
Макароны отварные	180	6,77	7,48	43,21	267,45	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
Итого за прием пищи:	765	25,99	26,32	100,91	773,05	78,00

3 день

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена, руб.
		Б	Ж	У		
Обед						
Борщ	250	1,9	6,8	12,09	117,78	27,00
Поджарка из куриной грудки	100	22	3,9	2,8	134,4	63,00
Гречка	180	4,57	6,58	48	269,64	12,00
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:	765	31,23	17,59	95,1	663,92	111,00

4 день

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена, руб.
		Б	Ж	У		
Обед						
Суп с вермишелью	250	2,6	2,66	18	108	18,00
Горбуша с овощами	100	12,6	7,9	48,6	303,5	18,00
Картофельное пюре	180	3,73	10,19	25,79	210,25	31,00
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:	865	22,09	21,46	134,4	810,85	96,00

5 день

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена, руб.
		Б	Ж	У		
Обед						
Борщ	250	1,9	6,8	12,09	117,78	27,00
Сметана	10	0,26	1,5	0,3	15,8	6,00
Капуста тушенная	200	3,1	7,38	15,9	143,6	23,00
Огурец свежий	40	0,32	0,04	1	5,6	7,00
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:	735	8,98	16,1	53,98	447,28	76,00

6 день

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена, руб.
		Б	Ж	У		
Обед						
Свекольник	250	2,52	6,89	16,74	139,74	27,00
Котлета мясная	100	14,2	9,8	9,5	213	45,00
Рис	180	6,77	7,48	43,21	267,45	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:	765	26,25	24,48	101,66	762,29	91,00

7 день

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена, руб.
		Б	Ж	У		
Обед						
Суп гороховый	250	5,91	7,15	19,34	165,74	30,00
Жаркое из курицы	250	7,24	12,89	36,68	292,73	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:	735	15,91	20,35	88,23	600,57	84,00

8 день

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена, руб.
		Б	Ж	У		
Обед						
Рассольник	250	37	13,8	18,27	321,72	27,00
Плов из курицы	250	38,2	34,45	76,4	645	56,00
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:	735	77,96	48,56	126,88	1108,82	92,00

9 день

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена, руб.
		Б	Ж	У		
Обед						
Щи со свежей капустой	250	2,01	7,7	9,07	114,65	25,00
Котлета рыбная	100	17,64	13,12	9,13	224,92	23,00
Картофельное пюре	180	3,73	10,19	25,79	210,25	31,00
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:		26,14	31,32	76,2	691,92	88,00

10 день

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена, руб.
		Б	Ж	У		
Обед						
Суп с рыбными фрикадельками	250	2,52	6,89	16,74	139,74	18,00
Тефтели	100	13,8	12,7	8,7	204	38,00
Макароны отварные	180	6,77	7,48	43,21	267,45	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:	765	25,85	27,38	100,86	753,29	93,00