

УТВЕРЖДАЮ:

Директор частного
общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа
№50 открытого акционерного общества
«Российские железные дороги»



 Е.В.Усольцева

Приказ от 23.08.2021 № 63

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД
СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ШКОЛЫ № 50 ОАО «РЖД»
СЕЗОН ОСЕННИЙ-ВЕСЕННИЙ

ГОРЯЧЕЕ БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ ЗА СЧЕТ СРЕДСТВ СОЦИАЛЬНОЙ
ПОДДЕРЖКИ ПО БЕСПЛАТНОМУ ПИТАНИЮ УЧАЩИХСЯ
5-11 КЛАСС

С 11 ДО 17 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость блюда, р
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 1								
	Хлеб пшеничный	50,0	4,05	0,5	24,4	133		2,88
	Суп из овощей на м/б	300,0	2,2	5,0	12,8	106	67	40,21
	Какао с молоком	200,0	3,6	3,3	13,7	98	289	7,90
	Пирог с повидлом	70,0	4,33	2,25	38,42	192	257	12,01
	Итого за день:	620	14,18	11,05	89,32	529		63,00
День 2								
	Хлеб пшеничный	50,0	4,05	0,5	24,4	133		2,88
	Суп картофельный с бобовыми на м/б	300,0	9,6	5,1	38,5	242	63	40,67
	Компот из сухофруктов	200,0	0,5	1	31,2	121	294	4,12
	Булочка сдобная	100,0	7,8	8,4	52,3	317	272	15,33
	Итого за день:		650	21,95	15	813		63,00
День 3								
	Хлеб пшеничный	50,0	4,05	0,5	24,4	133		2,88
	Картофельное пюре	200,0	4,5	7,2	29,4	203	138	22,84
	Тефтели мясные	90,0	13	21	2	240		20,03
	Соус томатный	50,0	0,5	2,4	3,1	37	234	2,56
	Чай с сахаром	200,0	0,1	0	9,1	35	283	0,67
	Ватрушка с творогом	70,0	8,6	4,2	27,1	183	264	14,02
	Итого за день:	660	30,75	35,3	95,1	831		63,00
День 4								
	Хлеб пшеничный	50,0	4,05	0,5	24,4	133		2,88
	Рис отварной	250,0/7,0	6,0	6,5	61,3	334	177	11,69
	Куры отварные	80,0	34,4	28,9	0,3	399	126	27,85
	Компот из сухофруктов	200,0	0,5	1	31,2	121	294	4,12
	Пирожки печенные с капустой	100,0	6,9	8,0	36,3	247	251	16,46
	Итого за день:	687	51,85	44,9	153,5	1234		63,00
День 5								
	Хлеб пшеничный	50,0	4,05	0,5	24,4	133		2,88
	Суп из овощей на м/б	300,0	2,2	5,0	12,5	106	67	39,25
	Какао с молоком	200,0	3,6	3,3	13,7	98	289	7,9
	Пирожки печенные с картофелем	90,0	6,1	6,0	35,5	222	252	12,97
	Итого за день:	640	15,95	14,8	86,1	559		63,00

Неделя 2 день 1								
	Хлеб пшеничный	50,0	4,05	0,5	24,4	133		2,88
	Рожки отварные	220,0/8,0	8,1	7,2	48,2	295	212	8,86
	Куры отварные (голень)	80,0	34,4	28,9	0,3	399	126	48,30
	Соус томатный	50,0	0,5	2,4	3,1	37	234	2,285
	Чай с сахаром	200,0	0,1	0	9,1	35	283	0,67
	Итого за день:	608	47,15	39	85,1	899		63,00
День 2								
	Хлеб пшеничный	50,0	4,05	0,5	24,4	133		2,88
	Суп картофельный на м/б с макаронными изделиями	300,0	3,2	3	22,6	133	59	38,86
	Компот из сухофруктов	200,0	0,5	1	31,2	121	294	3,54
	Пирожки печенные с картофелем	90,0	6,1	6,0	35,5	222	252	11,19
	Яйцо отварное	40,0	12,8	11,6	0,8	64		6,52
	Итого за день:	680	26,65	22,1	114,5	673		63,00
День 3								
	Хлеб пшеничный	50,0	4,05	0,5	24,4	133		2,88
	Картофельное пюре	200,0	4,5	7,2	29,4	203	135	21,53
	Куры отварные (голень)	80,0	34,4	28,9	0,3	399	126	35,65
	Соус томатный	50,0	0,5	2,4	3,1	37	234	2,27
	Чай с сахаром	200,0	0,1	0	9,1	35	283	0,67
	Итого за день:	580	43,55	39	66,3	807		63,00
День 4								
	Хлеб пшеничный	50,0	4,05	0,5	24,4	133		2,88
	Суп картофельный с домашней лапшой	300,0	3,4	3,3	21,4	131	60	38,11
	Кисель из ягод	200,0	0,2	0,1	19,5	79	308	6,69
	Булочка сдобная	100,0	7,8	8,4	52,3	317	272	15,33
	Итого за день:	650	15,45	12,3	117,6	660		63,00
День 5								
	Хлеб пшеничный	50,0	4,05	0,5	24,4	133		2,88
	Плов из курицы	250,0	23	29,2	40,2	519	131	35,44
	Компот из ягод	200,0	0,2	0,1	17,2	68	295	4,49
	Ватрушка с творогом	70,0	8,6	4,2	27,1	183	264	13,66
	Яйцо отварное	40,0	12,8	11,6	0,8	64		6,52
	Итого за день:	610	48,65	45,6	109,7	967		63,00
	Среднее значение за период: 10 дней	638,5	31,61	27,9	106,36	797,2		63,00