

УТВЕРЖДАЮ:

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



 Е.В.Усольцева

Приказ от 23.08.2021 № 68

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

ПИТАНИЕ ЗА СЧЕТ СРЕДСТВ РОДИТЕЛЬСКОЙ ПЛАТЫ ПО ЖЕЛАНИЮ
РОДИТЕЛЕЙ И 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		2,00
	Пирог с повидлом	70,0	4,33	2,25	38,42	192	257	18,00
	Суп из овощей на м\б	300,0	2,2	5,0	12,8	106	67	48,00
	Каша гречневая рассыпчатая	250,0/7,0	14,4	9,4	63	401	173	30,00
	Тефтели мясные	90,0	13,0	21,0	2,0	240		28,00
	Соус томатный	50,0	0,5	2,4	3,1	37	234	4,00
	Чай с сахаром	200,0	0,1	0	9,1	35	283	3,00
	Салат «Мазайка»	100,0	1,4	8,4	8,2	114	36	31,00
День 2								
	Хлеб пшеничный	50,0	4,05	0,5	24,4	133		2,00
	Салат из капусты, моркови, кукурузы консервированной	100,0	2,3	7,2	9,1	110	10	16,2
	Рожки отварные	220,0/7,0	8,1	7,2	48,2	295	212	17,00
	Голень куриная	80,0	34,4	28,9	0,3	399	126	31,00
	Соус томатный	50,0	0,5	2,4	3,1	37	234	4,00
	Чай с сахаром	200,0	0,1	0	9,1	35	283	3,00
	Яйцо отварное	40,0	12,8	11,6	0,8	64		10,00
День 3								
	Хлеб пшеничный	50,0	4,05	0,5	24,4	133		200
	Картофельное пюре	200,0	4,5	7,2	29,4	203	138	22,00
	Рыба запеченная с морковью	120,0	30,8	19,8	6,6	329	91	51,00
	Салат «Здоровье»	100,0	1,5	5,1	7,2	80	34	14,00
	Ватрушка с творогом	70,0	8,6	4,2	27,1	183	264	18,00
	Чай с сахаром	200,0	0,1	0	9,1	35	283	3,00
День 4								
	Хлеб пшеничный	50,0	4,05	0,5	24,4	133		2,00
	Рис отварной	250,0/7,0	6,0	6,5	61,3	334	177	22,00
	Куры отварные	80,0	34,4	28,9	0,3	399	126	23,00
	Пирожки печенные с капустой	100,0	6,6	8,0	36,3	247	2540	20,00
	Чай с сахаром	200,0	0,1	0	9,1	35	283	3,00
	Винегрет	100,0	1,3	2,3	7,2	54	42	26,00
	Соус томатный	50,0	0,5	2,4	3,1	37	234	4,00

День 5								
	Хлеб пшеничный	50,0	4,05	0,5	24,4	133		2,00
	Пирожки печенные с картофелем	90,0	6,1	6,0	35,5	222	252	16,0
	Чай с сахаром	200,0	0,1	0	9,1	35	283	3,00
	Рожки отварные	220,0/8,0	8,1	7,2	48,2	295	212	17,00
	Соус томатный	50,0	0,5	2,4	3,1	37	234	4,00
	Тефтели мясные	90,0	13	21	2	240		28,00
	Салат из огурцов и помидоров	100,0	0,8	4,7	3,6	61	15	28,00

Неделя 2 день 1								
	Хлеб пшеничный	50,0	4,0	0,5	24,4	133		2,00
	Пирог с повидлом	70,0	4,33	2,25	38,42	192	257	18,00
	Чай с сахаром	200,0	0,1	0	9,1	35	283	3,00
	Пельмени отварные	200,0	11	17	58	380		60,00
	Салат «Школьный»	100,0	1,5	7,4	6,4	98	32	20,00
День 2								
	Хлеб пшеничный	50,0	4,05	0,5	24,4	133		2,00
	Пирожки печенные с картофелем	90,0	6,1	6,0	35,5	222	252	16,00
	Чай с сахаром	200,0	0,1	0	9,1	35	283	3,00
	Каша гречневая рассыпчатая	250,0/7,0	14,4	9,4	63	401	173	30,00
	Куры отварные	90,0	34,4	28,9	0,3	399	126	23,00
	Соус томатный	50,0	0,5	2,4	3,1	37	234	4,00
	Салат «Студенческий»	100,0	3,6	10,5	8,3	142	41	18,00
День 3								
	Хлеб пшеничный	50,0	4,05	0,5	24,4	133		2,00
	Пирожки печенные с капустой	100,0	6,9	8,0	36,3	247	251	20,00
	Макаронные изделия с тертым сыром	200,0/30,0 /10,0	14,9	16,8	43	388	214	20,00
	Чай с сахаром	200,0	0,1	0	9,1	35	283	3,00
	Яйцо отварное	40,0	12,5	11,6	0,8	64		10,00
	Салат из капусты, моркови, кукурузы консервированной	100,0	2,3	7,2	9,1	110	10	16,25

День 4								
	Хлеб пшеничный	50,0	4,05	0,5	24,4	133		2,00
	Булочка сдобная	100,0	7,8	8,4	52,3	317	272	13,00
	Каша гречневая рассыпчатая	250,0/7,0	14,4	9,4	63	401	173	30,00
	Тефтели мясные	90,	13	21	2	240		28,00
	Винегрет	100,0	1,3	2,3	7,2	54	42	26,0
	Чай с сахаром	200,0	0,1	0	9,1	35	283	3,00
День 5								
	Хлеб пшеничный	50,0	4,05	0,5	24,4	133		2,00
	Ватрушка с творогом	70,0	8,6	4,2	27,1	183	264	18,02
	Плов из курицы	250,0	23	29,2	40,2	519	131	31,00
	Суп картофельный на м/б с макаронными изделиями	300,0	3,2	3	22,6	133	59	58,32
	Чай с сахаром	200,0	0,1	0	9,1	35	283	3,00
	Салат из огурцов ,помидоров, капусты	100,0	2	5,6	4,8	77	12	28,00