

УТВЕРЖДАЮ:



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

 Е.В.Усольцева

Приказ от 11.01.2021 № 6

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД  
ПО ШКОЛЕ СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ШКОЛЫ № 50 ОАО «РЖД»  
СЕЗОН ОСЕННЕ-ВЕСЕННИЙ

ГОРЯЧЕЕ БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ ЗА СЧЕТ СРЕДСТВ СУБСИДИЙ  
ПРАВИТЕЛЬСТВА АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ 1-4 КЛАСС

С 7 ДО 11 ЛЕТ



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость блюда, руб
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 1								
	Хлеб пшеничный	30,0	2,43	0,3	14,64	80		1,73
	Каша гречневая рассыпчатая	180,0/5,0	10,4	6,8	45,4	288	173	10,97
	Тефтели мясные	90,0	13	21	2	240		20,02
	Соус томатный	30,0	0,3	1,4	1,9	22	234	4,2
	Какао с молоком	200,0	3,3	3,1	13,6	94	289	10,31
	Пирог с повидлом	65,0	4,02	2,09	35,96	178	257	15,76
	Итого за день:	600,0	33,45	34,69	113,5	902		63,00
День 2								
	Хлеб пшеничный	30,0	2,43	0,3	14,64	80		1,73
	Суп картофельный с бобовыми на м/б	250,0	7,9	4,3	31,5	199	63	29,97
	Каша пшеничная молочная	180,0/5,0	6,5	7,3	31,9	213	195	11,62
	Компот из сухофруктов	200,0	0,5	0,1	31,2	121	294	4,12
	Булочка сдобная	100,0	7,8	8,4	52,3	317	272	15,56
	Итого за день:	765,0	25,13	20,4	161,54	930		63,00
День 3								
	Хлеб пшеничный	30,0	2,43	0,3	14,64	80		1,73
	Суп картофельный на м/б с макаронными изделиями	250,0	2,7	2,5	18,8	111	59	29,01
	Каша манная	180,0/5,0	5,4	7,2	26,8	194	191	8,76
	Кисель из ягод	200,0	0,2	0,1	19,5	79	308	6,69
	Ватрушка с творогом	50,0	6,2	3,0	19,4	131	264	11,55
	Сыр	10,0	2,4	2,43	0	32		5,28
	Итого за день:	725,0	19,33	15,53	99,14	627		63,00
День 4								
	Хлеб пшеничный	30,0	2,43	0,3	14,64	80		1,73
	Суп картофельный на м/б с домашней лапшой	250,0	2,8	2,7	17,9	109	60	27,55
	Макаронные изделия с тертым сыром	150,0/22,0/8,0	11,1	12,8	32,2	293	214	16,57
	Чай с сахаром	200,0	0,1	0	9,1	35	283	0,67
	Пирожки печенные с капустой	75,0	5,2	6,0	27,3	185	251	16,47
	Итого за день:	735,0	21,63	21,8	101,1	702		63,00
День 5								
	Хлеб пшеничный	30,0	2,43	0,3	14,64	80		1,73
	Борщ на м/б со сметаной	250,0/10,0	1,7	5,0	11,6	97	56	41,44
	Компот из сухофруктов	200,0	0,5	0,1	31,2	121	294	3,37
	Пирожки печенные с картофелем	60,0	4,1	4,0	23,6	148	252	16,46
	Итого за день:	550,0	8,73	9,4	81,04	446		63,00



Неделя 2 день 1								
	Хлеб пшеничный	30,0	2,43	0,3	14,64	80		1,73
	Рис отварной	180,0/5,0	4,3	4,7	44,1	240	177	9,85
	Куры отварные	60,0	25,8	21,7	0,2	299	126	30,41
	Соус томатный	30,0	0,3	1,4	1,9	22	234	3,54
	Чай с сахаром	200,0	0,1	0	9,1	35	283	0,67
	Нарезка из свежих огурцов	80,0	0,064	0,08	2,24	12		16,80
	Итого за день:	585	32,99	28,18	72,18	720		63,00
День 2								
	Хлеб пшеничный	30,0	2,43	0,3	14,64	80		1,73
	Каша гречневая рассыпчатая	180,0/5,0	10,4	6,8	45,4	288	173	12,17
	Чай с сахаром	200,0	0,1	0	9,1	35	283	0,67
	Пирожки печенные с картофелем	60,0	4,1	4,0	23,6	148	252	12,01
	Куры отварные	60,0	25,8	21,7	0,2	299	126	36,42
	Итого за день:	535,0	42,83	32,8	92,94	850		63,00
День 3								
	Хлеб пшеничный	30,0	2,43	0,3	14,64	80		1,73
	Суп из овощей на м/б	250,0	1,8	4,2	10,7	88	67	25,88
	Макаронные изделия с тертым сыром	150,0/22, 0/8,0	11,1	12,8	32,2	293	214	16,58
	Какао с молоком	200,0	3,3	3,1	13,6	94	289	7,9
	Пирожки печенные с капустой	75,0	5,2	6,0	27,3	185	251	10,92
	Итого за день:	735,0	23,83	26,4	98,44	740		63,00
День 4								
	Хлеб пшеничный	30,0	2,43	0,3	14,64	80		1,73
	Суп картофельный на м/б с домашней лапшой	250,0	2,8	2,7	17,9	109	60	27,51
	Каша молочная «Дружба»	180,0/5,0	5,6	7,6	29,5	209	196	11,74
	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:	765,0	18,83	19,1	133,84	794		63,00
День 5								
	Хлеб пшеничный	30,0	2,43	0,3	14,64	80		1,73
	Суп картофельный на м/б с макаронными изделиями	250,0	2,7	2,5	18,8	111	59	25,67
	Плов из курицы	180,0	17,1	21,4	28,4	337	131	23,37
	Чай с сахаром	200,0	0,1	0	9,1	35	283	0,67
	Ватрушка с творогом	50,0	6,2	3,0	19,4	131	264	11,55
	Итого за день:	780,0	28,53	27,2	90,34	904		63,00
	Среднее значение за период: 10 дней	677,5	25,52	23,55	104,4	761,5		63,00