

Утверждаю:
Директор МАОУ СМР «Сямженская СШ»

О.Н. Фотина

« 22 » *Тавусты* *Тавусты* *Тавусты* 2022 г.



**Примерное десятидневное меню
школьных завтраков
МАОУ СМР «Сямженская СШ»**

наименование блюда

№ п/п	Наименование блюда	Количество	Единица измерения	Цена за единицу измерения	Стоимость	Всего
1	Каша овсяная	150	г	1,30	195,00	195,00
2	Сыр	40	г	4,75	190,00	190,00
3	Сыр	100	г	1,90	190,00	190,00
4	Сыр	100	г	1,90	190,00	190,00
5	Сыр	100	г	1,90	190,00	190,00
6	Сыр	100	г	1,90	190,00	190,00
7	Сыр	100	г	1,90	190,00	190,00
8	Сыр	100	г	1,90	190,00	190,00
9	Сыр	100	г	1,90	190,00	190,00
10	Сыр	100	г	1,90	190,00	190,00
11	Сыр	100	г	1,90	190,00	190,00
12	Сыр	100	г	1,90	190,00	190,00
13	Сыр	100	г	1,90	190,00	190,00
14	Сыр	100	г	1,90	190,00	190,00
15	Сыр	100	г	1,90	190,00	190,00
16	Сыр	100	г	1,90	190,00	190,00
17	Сыр	100	г	1,90	190,00	190,00
18	Сыр	100	г	1,90	190,00	190,00
19	Сыр	100	г	1,90	190,00	190,00
20	Сыр	100	г	1,90	190,00	190,00
21	Сыр	100	г	1,90	190,00	190,00
22	Сыр	100	г	1,90	190,00	190,00
23	Сыр	100	г	1,90	190,00	190,00
24	Сыр	100	г	1,90	190,00	190,00
25	Сыр	100	г	1,90	190,00	190,00
26	Сыр	100	г	1,90	190,00	190,00
27	Сыр	100	г	1,90	190,00	190,00
28	Сыр	100	г	1,90	190,00	190,00
29	Сыр	100	г	1,90	190,00	190,00
30	Сыр	100	г	1,90	190,00	190,00
31	Сыр	100	г	1,90	190,00	190,00
32	Сыр	100	г	1,90	190,00	190,00
33	Сыр	100	г	1,90	190,00	190,00
34	Сыр	100	г	1,90	190,00	190,00
35	Сыр	100	г	1,90	190,00	190,00
36	Сыр	100	г	1,90	190,00	190,00
37	Сыр	100	г	1,90	190,00	190,00
38	Сыр	100	г	1,90	190,00	190,00
39	Сыр	100	г	1,90	190,00	190,00
40	Сыр	100	г	1,90	190,00	190,00
41	Сыр	100	г	1,90	190,00	190,00
42	Сыр	100	г	1,90	190,00	190,00
43	Сыр	100	г	1,90	190,00	190,00
44	Сыр	100	г	1,90	190,00	190,00
45	Сыр	100	г	1,90	190,00	190,00
46	Сыр	100	г	1,90	190,00	190,00
47	Сыр	100	г	1,90	190,00	190,00
48	Сыр	100	г	1,90	190,00	190,00
49	Сыр	100	г	1,90	190,00	190,00
50	Сыр	100	г	1,90	190,00	190,00

Учал. школа

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Первая неделя						
понедельник						
Свежий помидор	60	0,28		11,0	4,3	246
Шницель куриный	90	15,38	19,59	18,2	287,1	205
Макароны отварные	150	3,68	3,53	33,55	281,46	227
Сок фруктовый	200			12,0	48,0	293
Хлеб дарницкий	30	1,98	0,34	12,4	62,0	
Печенье ванильное	70	3,85	9,1	28,07	203	
Итого:		25,17	32,56	115,22	885,86	
Вторник						
Салат из моркови	60	0,7	6,04	6,2	82,08	9
Гуляш из говядины	120	28,94	20,54	50,76	385,4	180
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	4,1	10,8	39,84	232	219
Компот из кураги	200	0,33		22,6	91,98	283
Хлеб пшеничный	35	1,26	0,2	5,88	71,75	
Пюре фруктовое	90	0,36	0,1	11,3	47,6	
Итого:		35,69	37,68	136,58	910,81	
Среда						
Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/30	24,26	18,31	39,75	396,81	141
Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	300
Кекс столичный	100	5,05	5,65	55,44	242,6	339
Итого:		29,43	23,96	107,23	688,05	
четверг						
Салат из св.капусты	60	0,4	0,05	1,3	17,1	4
Филе трески запеченое с яйцом	120	14,92	9,91	5,5	170,87	170
Картофельное пюре	150	4,26	8,08	31,06	213,94	241
Какао на молоке	200	4,85	5,04	32,73	195,71	270
Хлеб дарницкий	30	1,98	0,34	12,4	62,0	
Груша	150	0,8	0,6	20,6	94,0	
Итого:		27,21	24,02	103,59	803,6	
пятница						
Кукуруза консервированная	30	0,4		1,5	7,8	
Котлета из филе цыпленка со сметанным соусом	90/25	15,38	19,59	18,2	308,58	209
Рис отварной с маслом	150	5,18	6,78	53,7	300,24	224
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62	294
Хлеб пшеничный	35	1,26	0,2	5,88	71,75	

Пюре фруктовое	1/90	0,36	0,1	11,3	47,6	
Итого:		22,68	32,73	106,19	859,69	
Вторая неделя						
Понедельник						
Котлета мясная	90	12,85	14,6	8,74	217,83	189
Макаронны отварные	150	3,68	3,53	33,55	281,46	227
Сок фруктовый	200			12,07	48,0	293
Хлеб дарницкий	30	1,98	0,34	12,4	62	
Пюре фруктовое	90	0,36	0,1	11,3	47,6	
Итого:		18,87	18,57	78,03	657,53	
Вторник						
жаркое	220	22,54	17,33	22,13	334,08	181
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62	294
Хлеб дарницкий	30	1,98	0,34	12,4	62	
Круассан	45	4,04	7,02	40,66	152,6	
Итого:		28,56	24,7	90,5	610,3	
Среда						
Каша пшеничная с маслом	200,5	6,25	8,33	35,04	241,11	112
Бутерброд с сыром	20,35	12,45	12,6	25,4	275	376
Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	3,78	3,91	26,04	154,15	285
Йогурт «Вологодский»	200	10,0	6,0	24,0	234	
Банан	200	3,0	1,0	42,0	234	
Итого:		3,0	1,0	42,0	192	
четверг						
Салат из св.огурцов, помидоров	60	0,47	2,68	2,25	32,9	18
Котлета из филе цыпленка	90	11,8	13,45	8,52	199,3	209
Рис отварной с маслом	150	5,18	6,78	53,7	300,24	224
Соус сметанный	25	1,5	1,04	5,4	45,8	263
Чай с сахаром	200	0,12		12,04	61,62	294
Хлеб пшеничный	35	1,26	0,2	5,88	71,75	
Пюре фруктовое	90	0,36	0,1	11,3	47,6	
Итого:		20,69	24,25	99,09	759,21	
пятница						
Салат из свежей капусты	60	0,4	0,05	1,3	17,1	4
Биточек рыбный	90	9,2	5,76	11,0	159	161
Картофельное пюре	150	4,26	8,08	31,06	213,94	241
Сок фруктовый	200			12,04	48,64	300
Хлеб дарницкий	30	1,98	0,34	12,4	62	
Булочка	35	4,04	7,02	20,66	152,6	
Итого:		19,88	21,25	88,46	653,28	