

СОГЛАСОВАНО
Директор
МБОУ "СОШ № 4"



Фатхутдинов Р.Х.

УТВЕРЖДАЮ:
Индивидуальный
предприниматель



Примерное десятидневное меню (родительский взнос)

МБОУ "СОШ № 4"

на 2022 учебный год (сезон-весна)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЕЦ)	25	0,2	0,0	0,4	3,3	0,0	1,3	0,0	0,0	5,8	3,5	6,0	0,2		
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6,4	4,8	38,0	220,4	0,2	0,0	0,0	0,1	30,5	32,3	137,3	2,3	181	2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	70	7,5	16,2	0,3	177,2	0,1	0,0	0,0	0,0	22,1	12,6	100,2	1,2	254	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	4,0	8,0	1,0	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
Всего за день:		17,4	21,3	73,8	555,6	0,4	1,3	0,0	0,9	72,6	65,6	285,1	5,5		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	2,2	4,4	25,5	150,0	0,0	0,0	0,0	0,7	10,0	16,0	48,0	0,4	324	2008
ТЕФЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ	50/30	7,2	11,3	8,8	166,8	0,0	1,2	0,0	2,5	14,5	13,6	70,0	1,1	283	2008
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	1,9	0,0	0,0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
Всего за день:		12,5	15,9	73,8	488,9	0,1	1,2	0,0	4,0	42,7	44,7	152,6	2,3		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	30	0,4	1,5	2,4	26,3	0,0	7,6	0,0	0,6	12,6	4,3	9,2	0,1	47	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,6	4,7	35,9	208,5	0,1	0,0	0,0	1,2	28,1	9,3	45,0	1,1	202	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	9,3	7,1	8,5	134,5	0,1	8,0	0,1	1,8	40,8	18,9	81,7	1,0	314	2008
КИСЕЛЬ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0,1	0,1	27,9	113,0	0,0	2,0	0,0	0,1	5,0	2,0	8,0	0,4	411	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
Всего за день:		18,5	13,6	94,8	577,0	0,3	17,6	0,1	4,5	95,7	47,7	177,5	3,4		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СМЕКЛА ОТВАРНАЯ (ДОЛЬКАМИ)	30	0,4	1,7	2,4	27,3	0,0	1,2	0,0	0,8	9,5	5,7	11,1	0,4	35	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ПРУДКА КУРИЦА)	150/40	12,0	16,5	39,6	355,3	0,0	1,5	0,2	3,8	19,0	37,7	151,9	1,4	311	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	4,0	8,0	1,0	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
Всего за день:		15,7	18,5	77,1	537,3	0,1	2,7	0,2	5,4	42,7	60,6	204,6	3,6		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	24,3	16,7	71,9	534,3	0,2	0,2	0,0	0,8	44,7	30,0	205,9	2,9	391	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	1,9	0,0	0,0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОЛОТ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20/20	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Всего за день:		26,9	17,1	108,3	693,3	0,3	0,2	0,0	1,7	60,9	39,5	240,7	4,5		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	30	0,4	1,5	2,4	26,3	0,0	7,6	0,0	0,6	12,6	4,3	9,2	0,1	47	2011
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	16,1	5,2	33,8	246,2	0,5	0,0	0,0	6,7	66,0	57,8	149,5	4,7	270	
КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	8,1	8,9	7,5	141,9	0,0	0,0	0,0	1,5	7,0	12,3	77,1	1,3	272	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	4,0	8,0	1,0	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Всего за день:		27,4	16,1	75,7	566,0	0,6	7,6	0,0	9,7	97,8	86,0	278,6	8,7		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ПЮРЕ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/40	11,9	10,5	39,0	352,0	0,0	1,2	0,2	3,8	16,0	35,6	148,7	1,3	311	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	1,9	0,0	0,0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
Всего за день:		15,0	16,7	78,5	524,7	0,1	1,2	0,2	4,6	35,1	50,7	182,3	2,1		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ (СУРЬЕЦ)	25	0,2	0,0	0,4	3,0	0,0	1,3	0,0	0,0	5,8	3,5	6,0	0,2		2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,0	4,7	35,9	208,5	0,1	0,0	0,0	1,2	28,1	9,3	45,0	1,1	202	2011
КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	9,3	7,1	8,5	134,5	0,1	8,0	0,1	1,8	40,8	18,9	81,7	1,0	314	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	4,0	8,0	1,0	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
Всего за день:		18,4	12,1	79,9	501,0	0,3	9,3	0,1	3,8	88,9	48,9	174,3	4,1		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	2,2	4,4	25,5	150,0	0,0	0,0	0,0	0,7	10,0	16,0	49,0	0,4	324	2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	70	7,8	17,1	0,3	186,2	0,1	0,0	0,0	0,3	25,2	14,0	113,4	1,4	254	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	1,9	0,0	0,0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
Всего за день:		11,3	21,7	53,7	454,4	0,2	0,0	0,0	1,4	47,8	35,7	179,8	2,6		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/40	9,9	12,4	13,8	207,8	0,1	7,5	0,0	1,9	17,1	26,4	117,3	1,4	256	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	4,0	8,0	1,0	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Всего за день:		12,7	12,9	45,8	349,4	0,2	7,5	0,0	2,8	29,3	38,0	160,1	4,0		

Согласовано :
МБОУ СОШ № 4"

Фасхутдинов Р.Х.



Примерное десятидневное меню

"Услуги по организации горячего питания для учащихся на 2022 год (сезон весенний)"

(Родительский взнос)

№	№ рецептур ы	Наименование продукта	Выход на 1 порц., гр.	Цена. руб
1- ый день (понедельник)				
1	Б/Н	Овощи натуральные соленые (огурцы)	25	
2	184	Каша пшеничная с маслом сливочным	150/5	
3	254	Сосиски отварные	70	
4	430	Чай черный с сахаром	15/185	
5		Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	
		Итого		40.00
2 - ой день (вторник)				
1	324	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/5	
2	283	Тефтели из говядины в соусе	50/30	
3	402	Компот из сухофруктов + витамин С	200	
4		Хлеб пшеничный, ржаной	40	
		Итого		40.00
3 - ий день(среда)				
1	47	Салат из квашенной капусты	30	
2	202	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	
3	314	Котлеты рубленые из птицы	50	
4	411	Кисель фруктово- ягодный	200	
5		Хлеб пшеничный, ржаной	40	
		Итого		40.00
4 - ый день (четверг)				
1	33	Свекла отварная (дольками)	30	
2	311	Плов из птицы (грудка куриная)	40/150	
3	430	Чай черный с сахаром	185/15	
4		Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	
		Итого		40.00
5 - ый день (пятница)				
1	391	Пельмени отварные с маслом сливочным	150/5	
2	402	Компот из сухофруктов + витамин С	200	
3		Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	
		Итого		40.00
2-ая неделя 1 - ый (понедельник)				
1	47	Салат из квашенной капусты	30	
2	270	Пюре гороховое с маслом сливочным	150/5	
3	27	Котлеты рубленые из говядины	60	
4	430	Чай черный с сахаром	15/185	
5		Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	
		Итого		40.00

2- ой день (вторник)				
1	311	Плов из птицы (грудка куриная)	40/150	
2	402	Компот из сухофруктов +витамин С	200	
3		Хлеб пшеничный, ржаной	40	
		Итого		40,00
3 - ий день (среда)				
1	б/н	Овоши натуральные соленые (огурцы)	25	
2	202	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	
3	314	Котлеты рубленные из птицы	50	
4	430	Чай черный с сахаром	185/15	
5		Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	
		Итого		40,00
4- ый день (четверг)				
1	324	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/5	
2	254	Сосиски отварные	70	
3	402	Компот из сухофруктов +витамин С	250	
4		Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	
		Итого		40,00
5 - ый день (пятница)				
1	258	Жаркое по-домашнему (грудка куриная)	40/150	
2	430	Чай черный с сахаром	185/15	
3		Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	
		Итого		40,00
		Всего сумма рациона за 10 дней		400,00