

ласовано»:

льник УФС по надзору

ре защиты прав потребителей

згополучия человека по

орскому краю в г. Лесозаводске

узьмичева

«Утверждаю»: директор Муниципального

Общеобразовательного учреждения

«Средняя общеобразовательная школа № 14»

с. Глубинное, Красноармейского района

Приморского края Митагина С.В.



Примерное десятидневное меню

Для организации бесплатного  
питания уч-ся 1-4 кл

МКОУ «СОШ № 14»с. Глубинное

на 2020- 21 уч. год

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	К/Кал	Цена
<b>Первый день</b>							
1	огурец	50	0,2	0	17	25	7
2	плов	200	15,2	13	36,2	330	24,82
3	молоко	200	12,2	3,2	14,3	140	20
4	хлеб	60	4,8	0,45	16,8	76,2	3,5
5	печенье	40	3,2	7,8	10	180	14,68
					<b>Итого</b>		<b>70</b>
<b>Второй день</b>							
1	борщ	250	2,3	11,2	10,8	150	21,72
2	булочка с сахаром	100	7,5	13,2	60,9	394	13,9
3	масло сливочное	20	2,41	11,2	2,6	104,75	5,9
4	сыр	20	3,3	7,8	2,1	99	6,73
5	молоко	200	12,2	3,2	14,3	140	20
6	хлеб	30	4,8	0,45	16,8	76,2	1,75
					<b>Итого</b>		<b>70</b>
<b>Третий день</b>							
1	салат из капусты с кукурузой	100	15,2	3	9,7	112	15,45
2	рожки отв	150	6,8	12,2	43,6	325	4,97
3	соус	50	12,2	8,3	4,1	110	3,09
4	котлета	70	5,8	6,1	8,4	120	22,99
5	молоко	200	12,2	3,2	14,3	140	20
6	хлеб	60	4,8	0,45	16,8	76,2	3,5
					<b>Итого</b>		<b>70</b>
<b>Четвертый день</b>							
1	суп гороховый с гречками	250	6,2	5,6	22,3	112	14,95
2	манник	70	10,8	16,3	30,3	290	13,46
3	молоко	200	12,2	3,2	14,3	140	20
4	яблоко	100	0,6	0	20,4	88,2	19,84
5	хлеб	30	4,8	0,45	16,8	76,2	1,75
					<b>Итого</b>		<b>70</b>



