

оголасовано »:

альник УФС по надзору

фере защиты прав потребителей

лагополучия человека по

морскому краю в г. Лесозаводске

Кузьмичева

«Утверждаю»: директор Муниципального

Общеобразовательного учреждения

«Средняя общеобразовательная школа № 14»

с. Глубинное, Красноармейского района

Приморского края Митягина С.В.



Примерное десятидневное меню

Для организации питания для  
детей 5-11 классов из семей,  
имеющих среднедушевой доход  
ниже величины прожиточного  
минимума.

МКОУ «СОШ № 14» с. Глубинное

на 2020- 21 уч. год

малообеспеченные

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	К/Кал
<b>Первый день</b>						
1	салат из капусты с кукурузой	100	15,2	3	9,7	112
2	рожки отв	150	6,8	12,2	43,6	325
4	котлета	70	5,8	6,1	8,4	120
3	соус	50	12,2	8,3	4,1	110
	или					
5	рис отв 1/150	150	11,2	14,4	55	404
6	куры отв 1/75	75	18,8	12,2	2,6	210,1
7	кофейный напиток	200	8,1	1,8	14,3	150
8	хлеб	60	4,8	0,45	16,8	76,2
				Итого		<b>840,3</b>
<b>Второй день</b>						
1	борщ	250	2,3	11,2	10,8	150
2	салат из моркови	75	0,64	3,12	3,52	75
3	рожки отв с тушенной	20/150	5,93	4,11	39,51	280,76
4	булочка со сгущенкой	100	7,5	13,2	60,9	394
5	масло сливочное	20	2,41	11,2	2,6	104,75
6	сыр	20	3,8	3,2	1,6	110,2
7	чай с сахаром	200	0,2	0	15	58
8	хлеб	30	4,8	0,45	16,8	76,2
				Итого		<b>1248,91</b>
<b>Третий день</b>						
1	суп вермишелевый	250	6,9	5,24	23	148,4
2	салат "мимоза"	100	1	1,3	17	150
3	плов	200	15,2	13	36,2	330
4	молоко	200	2,1	3,2	15	120
5	или					
6	компот из с/ф 1/200	200	0,17	0	21,1	82,3



7	чай с лимоном	200	0,2	0	15	110
8	масло сливочное	20	2,41	11,2	2,6	104,75
9	сыр	20	15,3	29,1	6,2	110
10	хлеб	60	4,8	0,45	16,8	76,2
				Итого		1150,95
	Седьмой день					
1	свекольник	250	2,1	4,5	13,6	104
2	жаркое по-домашнему	200	4,5	5,8	28,5	280
3	пирожки с картофелем	70	2,8	3,3	18,9	120
	или					
4	пирожки с повидлом	70	1,6	3,6	20,2	150
5	чай с сахаром	200	0,2	0	15	58
6	хлеб	30	3,2	0,33	12,1	56,3
				Итого		768,3
	Восьмой день					
1	салат из моркови	100	1,1	0,9	2	96
	или					
2	салат из свеклы	100	1,5	0,4	4,8	99,2
3	пюре картофельное	150	4,2	11	29	180
4	горбуша тушеная	80	10,6	5,1	5,6	112
	или					
5	куры отв	100	18,8	12,2	2,6	210,1
	или					
	колбаса отв	35	12,1	5,1	6,9	120
6	кисель	200	0,8	0	14,3	140
7	хлеб	60	2,4	0,22	8,4	36,1



