

гласовано»:

альник УФС по надзору

ере защиты прав потребителей

агополучия 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 уч-ся 5-11  
кл за счет родителей

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           |
| 2                     | салат из морской капусты     | 100      | 15,2     |         | 3           | 9,7             | 112          |
| 3                     | плов                         | 200      | 15,2     |         | 13          | 36,2            | 330          |
| 4                     | чай с сахаром                | 200      | 0,2      |         | 0           | 15              | 58           |
| 5                     | хлеб                         | 60       | 4,8      |         | 0,45        | 16,8            | 76,2         |
|                       |                              |          |          |         |             | <b>Ср. цена</b> | <b>39,11</b> |
| <b>Второй день</b>    |                              |          |          |         |             |                 |              |
| 1                     | борщ                         | 250      | 2,3      |         | 11,2        | 10,8            | 150          |
| 2                     | булочка с сахаром            | 100      | 7,5      |         | 13,2        | 60,9            | 394          |
| 3                     | булочка с повидлом           | 100      | 7,5      |         | 13,2        | 60,9            | 394          |
| 4                     | чай с лимоном                | 200      | 0,2      |         | 0           | 15              | 58           |
| 5                     | хлеб                         | 30       | 4,8      |         | 0,45        | 16,8            | 76,2         |
|                       |                              |          |          |         |             | <b>Ср. цена</b> | <b>41,52</b> |
| <b>Третий 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          |
| 3                     | соус                         | 50       | 12,2     |         | 8,3         | 4,1             | 110          |
| 4                     | котлета                      | 70       | 5,8      |         | 6,1         | 8,4             | 120          |
| 5                     | сосиска                      | 50       | 5,8      |         | 6,1         | 8,4             | 120          |
| 6                     | компот                       | 200      | 0,2      |         | 0           | 15              | 96           |
| 7                     | хлеб                         | 60       | 4,8      |         | 0,45        | 16,8            | 76,2         |
|                       |                              |          |          |         |             | <b>Ср. цена</b> | <b>52,42</b> |
| <b>Четвертый день</b> |                              |          |          |         |             |                 |              |
| 1                     | суп гороховый с гречками     | 250      | 6,2      |         | 5,6         | 22,3            | 112          |
| 2                     | каша молочная                | 200      | 11,2     |         | 14,4        | 55              | 404          |
| 3                     | манник                       | 70       | 10,8     |         | 16,3        | 30,3            | 290          |
| 4                     | чай с сахаром                | 200      | 0,2      |         | 0           | 15              | 58           |
| 5                     | хлеб                         | 30       | 4,8      |         | 0,45        | 16,8            | 76,2         |
|                       |                              |          |          |         |             | <b>Ср. цена</b> | <b>32,11</b> |





| Девятый день |                 |  |       |      |  |      |      |          |  |       |
|--------------|-----------------|--|-------|------|--|------|------|----------|--|-------|
| 1            | суп рыбный      |  | 250   | 0,8  |  | 3    | 20,5 | 121      |  | 18,81 |
| 2            | каша молочная   |  | 200   | 5,6  |  | 9    | 32   | 234      |  | 17,29 |
| 3            | сосиска в тесте |  | 100   | 10,8 |  | 16,3 | 30,3 | 290      |  | 19,82 |
| 4            | чай с лимоном   |  | 200   | 0,2  |  | 0    | 15   | 58       |  | 3,35  |
| 5            | хлеб            |  | 25    | 4,8  |  | 0,45 | 16,8 | 76,2     |  | 1,37  |
|              |                 |  |       |      |  |      |      | Ср. цена |  | 43,08 |
| Десятый день |                 |  |       |      |  |      |      |          |  |       |
| 1            | винегрет        |  | 100   | 2,2  |  | 4,2  | 8,4  | 101      |  | 12,12 |
| 2            | овощи 1/50      |  | 50    | 0,2  |  | 0    | 17   | 25       |  | 7,00  |
| 3            | рожки отв       |  | 150   | 6,8  |  | 12,2 | 43,6 | 326      |  | 4,97  |
| 4            | соус с курицей  |  | 50/75 | 9    |  | 3    | 0,2  | 150      |  | 23,97 |
| 5            | чай с лимоном   |  | 200   | 0,2  |  | 0    | 15   | 58       |  | 3,35  |
| 6            | хлеб            |  | 60    | 4,8  |  | 0,45 | 16,8 | 76,2     |  | 3,50  |
|              |                 |  |       |      |  |      |      | Ср. цена |  | 45,35 |

Средняя стоимость обеда

42,95 руб

Зав. производством МКОУ "СОШ №14

с. Глубинное

Коломейцева Т.А.

