

Согласовано:
директором МБОУ Самбес СОШ

Назаренко Э.С.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации льготного питания обучающихся МБОУ Самбеской СОШ
2020-2021г

Утверждаю:

Имаев И.П. Атаян Р.А.

2020-2021г.

Наименование блюда, прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			
		Белки	Жиры	Угле- воды	Энерг. цен-сть, ккал
2	3	4	5	6	7

2 неделя Понедельник 6 день

Рис отварной	75	4,75	3,25	11,15	137
Масло сливочное	5	0,04	4,2	0,03	37,8
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	207	117
Чай с сахаром.	200	0	0	14	56
Итого	330	8,59	7,75	232,18	347,8

2 неделя Вторник 7 день

Макаронны отвар	100	3,768	2,979	24,01	138,05
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	207	117
Масло сливочное	5	0,04	3,92	0,03	36,5
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Итого	355	7,608	7,199	245,04	347,55

2 неделя Среда 8 день

Каша гречневая	75	2,9	2,8	1,9	105
Чай с сахаром.	200	0,0	0,00	14	56
Хлеб пшеничный	50	1,9	0,15	10,35	117
Масло сливочное	5	0,04	3,92	0,03	36,5
Итого	330	4,84	6,87	26,28	314,5

2 неделя Четверг 9 день

Пюре картофельное	75	1,89	4,77	13,23	125
Масло сливочное	5	0,04	3,92	0,03	36,5
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	207	117
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Итого	330	5,73	8,99	234,26	334,5

2 неделя Пятница 10 день

Макаронны отвар	100	3,768	2,979	24,01	138,05
Масло сливочное	5	0,04	3,92	0,03	36,5
Чай с сахаром.	200	0,0	0,00	14	56
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	207	117
Итого	355	7,608	7,199	245,04	347,55

Согласовано:
директором МБОУ Сибирская СОШ

«Назаренко Э.С.»

Утверждаю
И.П. Атаян Р.А.
2020-2021г

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации льготного питания обучающихся с 5- 11 класс МБОУ Сибирская СОШ
2020-2021г

Наименование блюда, прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			
		Белки	Жиры	Угле- воды	Энерг. цен-сть, ккал
2	3	4	5	6	7

1 неделя Понедельник 1 день

Макароньы отварные	100	3,768	2,979	24,01	138,05
Масло сливочное	5	0,06	5,8	0,12	52,88
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	207	117
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Итого	355	11,396	12,059	269,151	446,57

1 неделя Вторник 2 день

Рис отварной	75	10	20,2	30,06	156
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	207	117
Масло сливочное	5	0,06	5,80	0,12	52,88
Чай с сахаром	200	0	0,00	14	56
Итого	330	13,86	25,8	251,72	330,8

1 неделя Среда 3 день

Каша рисовая на молоке	150	3,1	3,5	22,2	130
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Хлеб пшеничный	50	1,9	0,15	10,35	117
Итого	400	6,0	3,68	56,01	271,25

1 неделя Четверг 4 день

Пюре картофельное	75	2,1	4,9	13,12	125
Масло сливочное	5	0,04	3,90	0,03	5,2
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	207	117
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Итого	330	5,94	9,1	234,15	303

1 неделя Пятница 5 день

Каша гречневая	75	2,75	2,7	15,4	78
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	207	117
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Итого	325	6,55	3	236,4	251