

Утверждаю:

Директор МБОУ «Сингапурская СОШ»

« 11 » февраля 2020 г.

« 11 » февраля 2020 г.



Примерное меню горячих завтраков для организации питания детей 5 – 9 классов МБОУ «Сингапурская СОШ» на 2020 – 2021 учебный год.

№ дня	Наименование блюда	Фактически по установленной стоимости					Стоимость	
		Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. ценность, ккал	Руб.	
1 день	Каша гречневая молочная	220	4,4	2,4	17,4	112	17-40	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	1-34	
	Хлеб крестьянский	40	4	0,5	22,5	105	2-26	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	3-40	
	Сыр	15	7,6	7,6	9,7	69	15-60	
	ИТОГО:	485	16,21	18,80	64,66	421	40-00	
2 день	Омет натуральный	160	0	16,7	1,9	199	16-97	
	Зелёный горошек	30	9,2	5,8	21,5	180	12-35	
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	5-02	
	Хлеб крестьянский	40	4	0,5	22,5	105	2-26	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	3-40	
	ИТОГО:	440	15,71	34,90	74,66	713	40-00	
3 день	Рыба припущенная	100	10,6	5,1	5,6	112	25-53	
	Картофельное пюре	180	2,1	5,5	14,5	126	6-36	
	Чай с лимоном	200/7	0,3		15,2	60	2-45	
	Хлеб крестьянский	40	4	0,5	22,5	105	2-26	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	3-40	
	ИТОГО:	537	17,01	19,40	57,86	480	40-00	
4 день	Вареники ленивые	150/20	10,9	8,9	26,2	233	27-92	
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	6-42	
	Хлеб крестьянский	40	4	0,5	22,5	105	2-26	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	3-40	
		ИТОГО:	420	19,81	22,70	81,26	605	40-00
5 день	Макароны с сыром	200	5,4	6,17	21,3	167	33-00	

	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	1-34
	Хлеб крестьянский	40	4	0,5	22,5	105	2-26
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	3-40
6 день	ИТОГО:	450	9,61	14,97	58,86	407	40-00
	Каша пшённая молочная	220	2,8	4,5	16,0	117	17-40
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	1-34
	Хлеб крестьянский	40	4	0,5	22,5	105	2-26
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	3-40
	Сыр	15	7,6	7,6	9,7	69	15-60
7 день	ИТОГО:	485	14,61	20,90	63,26	426	40-00
	Каша рисовая	220	1,5	3,9	15,3	104	12-32
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	6-42
	Хлеб крестьянский	40	4	0,5	22,5	105	2-26
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	3-40
	Сыр	15	7,6	7,6	9,7	69	15-60
8 день	ИТОГО:	485	18,01	25,30	80,06	545	40-00
	Каша овсяная молочная	220	2,7	5,2	12,0	106	16-29
	Чай с лимоном	200	0,3		15,2	60	2-45
	Хлеб крестьянский	40	4	0,5	22,5	105	2-26
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	3-40
	Сыр	15	7,6	7,6	9,7	69	15-60
9 день	ИТОГО:	485	14,61	21,60	59,46	417	40-00
	Запеканка творожная с изюмом	220	12,1	10,9	13,7	201	26-24
	Молоко стуженное	20	1,3	2,9	8,1	62	3-08
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	5-02
	Хлеб крестьянский	40	4	0,5	22,5	105	2-26
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	3-40
10 день	ИТОГО:	490	19,91	26,20	73,06	597	40-00
	Биточки из мяса птицы	100	18,4	10,6	12,1	220	28-71
	Макаронные изделия	186	3,5	4,1	23,5	147	3-18
	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,3		15,2	60	2-45
	Хлеб крестьянский	40	4	0,5	22,5	105	2-26
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	3-40
	ИТОГО:	537	26,21	23,50	73,36	609	40-00
	Всего за 10 дней:		171,7	228,27	686,5	5220	400-00
	В среднем за 1 день:		21,1	24,9	83,1	627,5	40-00
	По норме за 1 день (max)		22,5	23	95,7	678	