

Утверждено  
 Директор школы:  
 [Подпись] Шмаева Т.К.



Примерное 10 дневное меню - раскладка для общеобразовательных организаций самостоятельно организующие питание учащихся 1-4 классов

| тк №                       | Наименование блюд                    | выход блюда | цена блюда   |
|----------------------------|--------------------------------------|-------------|--------------|
| <b>1 неделя</b>            |                                      |             |              |
| <b>1 день- Понедельник</b> |                                      |             |              |
| <b>Завтрак</b>             |                                      |             |              |
| 4                          | Салат из свежей белокачанной капусты | 90          | 4,20         |
| 209                        | Котлеты припущенные из птицы         | 90          | 28,90        |
| 219                        | Каша гречневая рассыпчатая           | 150         | 15,80        |
| 463                        | Соус сметанный с томатом             | 30          | 2,90         |
| 294                        | Чай с лимоном                        | 200-7       | 3,40         |
| 365                        | Масло сливочное                      | 10          | 8,00         |
| 114                        | Хлеб пшеничный                       | 50          | 3,00         |
|                            | <b>Итого</b>                         | <b>627</b>  | <b>66,20</b> |
| <b>2 день- Вторник</b>     |                                      |             |              |
| <b>Завтрак</b>             |                                      |             |              |
| 112                        | Каша молочная "Дружба"               | 200         | 18,76        |
| 139                        | Яйцо вареное                         | 40          | 9,00         |
| 286                        | Кофейный напиток с молоком           | 200         | 10,75        |
| 114                        | Хлеб пшеничный                       | 50          | 3,00         |
| 366                        | Сыр порциями                         | 15          | 9,75         |
| 118                        | Яблоки                               | 155         | 14,94        |
|                            | <b>Итого</b>                         | <b>660</b>  | <b>66,20</b> |
| <b>3 день- Среда</b>       |                                      |             |              |
| <b>Завтрак</b>             |                                      |             |              |
| 153                        | Сырники из творога                   | 20/140      | 51,80        |
| 294                        | Чай с лимоном                        | 200-7       | 3,40         |
| 114                        | Хлеб пшеничный                       | 50          | 3,00         |
| 365                        | Масло сливочное                      | 10          | 8,00         |
|                            | <b>Итого</b>                         | <b>427</b>  | <b>66,20</b> |
| <b>4 день- Четверг</b>     |                                      |             |              |
| <b>Завтрак</b>             |                                      |             |              |
| 2                          | Салат витаминный                     | 60          | 3,91         |
| 172                        | Рыба, тушеная в томате с овощами     | 80/70       | 31,52        |
| 241                        | Картофельное пюре                    | 150         | 13,96        |
| 300                        | Чай с сахаром                        | 200         | 1,80         |
| 114                        | Хлеб пшеничный                       | 50          | 3,00         |
| 118                        | Яблоки                               | 125         | 12,01        |
|                            | <b>Итого</b>                         | <b>735</b>  | <b>66,20</b> |
| <b>5 день- Пятница</b>     |                                      |             |              |
| <b>Завтрак</b>             |                                      |             |              |

|                            |                                      |            |              |
|----------------------------|--------------------------------------|------------|--------------|
| 28                         | Салат из свеклы отварной             | 90         | 4,61         |
| 200                        | Тефтели из говядины                  | 75,0       | 34,52        |
| 222                        | Макароны отварные                    | 150        | 9,53         |
| 463                        | Соус томатный с овощами              | 30         | 2,59         |
| 270                        | Какао с молоком                      | 200        | 11,95        |
| 114                        | Хлеб пшеничный                       | 50         | 3,00         |
|                            | <b>Итого</b>                         | <b>595</b> | <b>66,20</b> |
| <b>2 неделя</b>            |                                      |            |              |
| <b>6 день- Понедельник</b> |                                      |            |              |
| <b>Завтрак</b>             |                                      |            |              |
| 9                          | Салат из моркови                     | 100        | 5,04         |
| 210                        | Курица в соусе с томатом             | 70/50      | 43,56        |
| 227                        | Каша пшенная рассыпчатая             | 150        | 10,02        |
| 294                        | Чай с лимоном                        | 200-7      | 3,40         |
| 114                        | Хлеб пшеничный                       | 70         | 4,18         |
|                            | <b>Итого</b>                         | <b>647</b> | <b>66,20</b> |
| <b>7 день- Вторник</b>     |                                      |            |              |
| <b>Завтрак</b>             |                                      |            |              |
| 4                          | Салат из свежей белокачанной капусты | 90         | 4,30         |
| 189                        | Котлеты из говядины                  | 70         | 35,43        |
| 222                        | Макароны отварные                    | 150        | 9,53         |
| 463                        | Соус томатный с овощами              | 30         | 2,59         |
| 286                        | Кофейный напиток с молоком           | 200        | 10,75        |
| 114                        | Хлеб пшеничный                       | 60         | 3,60         |
|                            | <b>Итого</b>                         | <b>600</b> | <b>66,20</b> |
| <b>8 день- Среда</b>       |                                      |            |              |
| <b>Завтрак</b>             |                                      |            |              |
| 537                        | Оладьи со сгущенным молоком          | 30/150     | 20,88        |
| 139                        | Яйцв вареное                         | 40         | 9,00         |
| 270                        | Какао с молоком                      | 200        | 11,95        |
| 114                        | Хлеб пшеничный                       | 35         | 2,15         |
| 365                        | Масло сливочное                      | 10         | 8,00         |
| 118                        | Яблоки                               | 150        | 14,22        |
|                            | <b>Итого</b>                         | <b>615</b> | <b>66,20</b> |
| <b>9 день- Четвкрг</b>     |                                      |            |              |
| <b>Завтрак</b>             |                                      |            |              |
| 2                          | Салат витаминный                     | 60         | 3,91         |
| 202                        | Тефтели из говядины с рисом          | 90         | 38,79        |
| 463                        | Соус томатный с овощами              | 30         | 2,59         |
| 219                        | Каша гречневая рассыпчатая           | 150        | 15,80        |
| 300                        | Чай с сахаром                        | 200        | 1,80         |
| 114                        | Хлеб пшеничный                       | 55         | 3,31         |
|                            | <b>Итого</b>                         | <b>585</b> | <b>66,20</b> |
| <b>10 день- Пятница</b>    |                                      |            |              |
| <b>Завтрак</b>             |                                      |            |              |
| 28                         | Салат из свеклы отварной             | 60         | 3,05         |
| 139                        | Фрикадельки из кур                   | 90         | 28,61        |

|     |                          |            |              |
|-----|--------------------------|------------|--------------|
| 150 | Картофельное пюре        | 150        | 13,96        |
| 463 | Соус сметанный с томатом | 30         | 2,90         |
| 294 | Чай с лимоном            | 200-7      | 3,40         |
| 114 | Хлеб пшеничный           | 50         | 3,00         |
| 118 | Яблоко                   | 120        | 11,28        |
|     | <b>Итого</b>             | <b>707</b> | <b>66,20</b> |