Директор МАОУ СОШ 18
О.В. Фимина

СОШ № 18



## Примерное 10- дневное меню

для обучающихся в общеобразовательных учреждениях в возрасте от 12 лет при 2-х разовом питании (дотация 52,70) (дотация 52,70)

## Примерное меню для организации питания детей от 12 лет и старше (дотация)

		Macca	Цена	I	Энергетическая			
№ рецептур	Наименование бдюда	порции		Б	ж	У	ценность (ккал)	
	1. TOWNS OF WHILE							
іеделя: 1	день1: понедельник	9 1 6	Завтрак					
	Каша молочная Дружба с маслом	200/5	21,78	4,2	6,9	36,1	220,2	
278	каша молочная дружов с масстем	200/5		<u> </u>	7,2	0,13	65,72	
14	Масло сливочное/порциями/	10	11	0,1	1,3	22,4	107	
379	Кофейный напиток с молоком	200	16,52	1,5	0,6	13,8	69	
ПР	Батон нарезной	30	3,4	1,95 7,75	16,00	72,43	461,92	
411.00	7,75	445,00	52,70	+				
			Обед					
	360	2 13 1		12,3	8,1	4,1	143	
294	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	25,98	4,1	11,7	33,6	286	
476	Картофель запечёный	150	15,06	- 1	0,3	24,4	103	
388	Напиток из шиповника	200	8	0,7	0,5	12	66	
ПР	Хлеб ржаной	30	1,8	2,4	1,4	13,1	82,2	
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,86 <b>52,</b> 7	3,2 22,7	22	87,2	680,2	
A 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		510	32,1					
		055.00		30,45	38,00	159,63	1142,12	
1.53.0	Итого за день	955,00		50,10				
			1					
неделя: 1	день2: вторник		Завтрак					
			Transfer of the		8,50	9,90	163,00	
	Котлета по домашнему с соусом красным	110	30,35	9,90			183,00	
274/505	основным	150	15,83	4,80	4,50	30,80		
305	Рис отварной с овощами	200	3,12	0,2	0,1	15	60	

		30	3,4	1,95	0,6	13,8	69
ПР	Батон нарезной	- 130 - 1			100000		
		1 1 1 2 2 2 2				W. Series	475
		490	52,70	16,85	13,7	490 69,5	4/5
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		4.1	The Sales of			100 E	
			Обед		.7429M/16	Ofer .	
386/505	Биточки мясные панированные Нежные с	s6. 0110	27,8	9,6	11,74	10,76	187,00
	соусом красным основным	150	11,24	8,20	6,30	150 38,70 1124	245,00
171	Каша гречневая рассыпчатая	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	10	1	0,2	200 19,8	86
592	Сок фруктовый	200		2,4	0,5	20 12	66
ПР	Хлеб ржаной	30	1,8	3,2	1,4	30 13,1 86	82,2
ПР	Хлеб питеничный	520,00	1,86 52,70	24,40	20,14	520,00 94,36 52,70	666,20
	Alco all	320,00	02,70	1		olege in a part of the	
dll		1010,00	того за день	41,25	33,84	1010,00163,86	1141,20
di.	Итого за день	1010,00	1 ( ( ) 2 ( ) 344 /2 ( / 2 ( ) 2	12,00	- X-	1- tag	Table 4 or 19
The parts.			леньЭ: ереда		7,0000		1-158-34-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-
неделя: 1	день3: среда	23211	Завтрак			Заптрак	
· NEWS			La casa Mayara	SESSENCE LU MORT	11.00	130 13,4 30.84	199,00
294/505	Котлета Куриная с соусом красным	110	30,84	11,76	11,02		
	основным	150	15,34	5,50	4,80	38,30	191,00
469	Макароны отварные	200	3,12	0,2	0,1	15	60
376	Чай с сахаром	30	3,4	1,95	0,6	13,8	69
ПР	Батон нарезной	490,00	52,70	19,41	16,52	80,50	519,00
			*			*	
	* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *		Обед			1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	200.04
2.50	Жаркое по-домашнему с мясом	240	39,04	14,77	13,55	29,61	390,04
259		200	10	0,2		25,7	104
699	Напиток апельсиновый	30	1,8	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб ржаной	30	1,86	3,2	1,4	13,1	82,2
ПР	Хлеб пшеничный	500,00	52,70	20,57	15,45	80,41	642,24
		990,00		39,98	31,97	160,91	1161,24
	Итого за день	770,00				1	
			2 1				
неделя: 1	день4: четверг						

	10		Завтрак		12.60	34,20	206,00
		150	40,68	18,00	13,60		59,60
320	Запеканка из творога	20	5,5	1,30	1,40	10,20	
ПР	Молоко сгущёное	200	3,12	0,2	0,1	15	60
376	Чай с сахаром		3,4	1,95	0,6	13,8	69
ПР	Батон нарезной	30 <b>400,00</b>	52,70	21,45	15,70	73,20	394,60
		400,00					
			Обед	1			
		2.10		17,49	15,07	40,60	391,60
265	Плов из курицы	240	37,04	0,1		27,9	111
276	Кисель фруктовый	200	12	4	0,5	12	66
ПР	Хлеб ржаной	30	1,8	2,4		13,1	82,2
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,86	3,2	1,4 16,97	93,60	650,80
IIP	ANICO III	500,00	52,70	23,19	10,57		
				11.61		166,80	1045,40
<u>,                                    </u>	Итого за день	900,00		44,64	3.	100,00	
4	день5: пятница				36		
неделя: 1	Santaw		Завтрак				
	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	25,18	4,2	7,6	30,2	206,4
174	сливочным	200/3		1	7,2	0,13	65,72
14	Масло сливочное/порциями/	10 . 0	. 11	0,1	EPSERCHER PROCESSOR NO.	0,3	63
209	Яйцо варёное	40	10	5,1	4,6	15	60
<u> </u>	Чай с сахаром	200	3,12	0,2	0,1	A STATE OF THE PARTY OF THE PAR	69
376	Батон нарезной	30	3,4	1,95	0,6	13,8	
ПР	Батон нарезнои				20.10	59,43	464,12
1 (1 to 1	- 12 - 12 - 12 - 12 - 12 - 12 - 12 - 12	485,00	52,70	11,55	20,10	39,40	
					1, 11		
		the latest with	Обед			1	
	Котлета по домашнему с соусом красным	110	28,72	9,90	8,50	9,90	163,00
202/505	основным	110			The state of the s	20,3	141
392/505	Картофельное пюре/ картофель с молоком	150	12	3,1	5,4	27,9	115
128 538	Компот из свежих яблок	200	8,32	0,2	. 0,2	CONTRACTOR OF THE PROPERTY OF	66
7.10	Хлеб ржаной	30	1,8	2,4	0,5	12	82,2
	х дер ржаной		1.06	3,2	1,4	13,1	1.1000
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,86	18,80	16,00	83,20	567,2

		1005,00	CANDO APINA	30,35	36,10	142,63	1031,32
	Итого за день	1005,00	(1)				
				WW.SELS.	with the land		
еделя: 2	день6: понедельник	151,2 - 15-16-28	net nonchest	EE LE Po	1 17 X 2 7 1	Заверын	
			Завтрак				127.00
386/505	Биточки мясные панированные Нежные с соусом красным основным	110	27,57	9,6	11,74	10,76	187,00
A Comment		150	18,61	pace 8,20 man	6,30	150 38,70 18.1	A CONTRACT OF THE PARTY OF THE
171	Каша речневая рессыя	376 200	3,12	0,2	0,1	200 15	60
376	Чаи с сахаром	30	3,4	1,95	0,6	30 13,8	69
ПР	Батон нарезной	490,00	52,70	19,95	18,74	90.00 78,26 52 7	561,00
		120,00					2
ati :			Обед		100 mg	Offer Offer	
338.		1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	N. T. C.	e c co10,60	16,50	110 9,20 28.48	227,00
437/505	Тефтели мясные с соусом	50110		3,8	4,3	150 9,8 133	109
139	Капуста тушёная	139 150	any 13,3 meta	hny 10,6	0,1	200 31,7	131
349	Компот из сухофруктов	200	7,26	A de la companya della companya della companya de la companya della companya dell	0,5	30 12 1.5	66
ПР	Хлеб ржаной	IIP 30	деб р <b>1,8</b> ной	2,4	1,4	30 13,1	82,2
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,86	3,2 20,60	22,80	20.00 75,80	615,20
		520,00	52,70	20,00	22,00		
				40.55	41,54	154,06	1176,20
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	Итого за день	1010,00	percontain	40,55	41,54		
неделя: 2	день7: вторник	€ **	No. 7: wropm	3.80		3.0.00	
недели. 2			Завтрак			1	
				11.20	10.50	2,30	238,00
2.10	Омлет натуральный	150	35,18	11,30	19,50		65,72
210	Масло сливочное/порциями/	10	11	0,1	7,2	0,13	60
14		200	3,12	0,2	0,1	15	
376	Чай с сахаром	30	3,4	1,95	0,6	13,8	69 <b>432,72</b>
ПР	Батон нарезной	390,00	52,70	13,55	27,40	31,23	732912
							·
			Обед				215.00
		100	32,35	15,2	12,7	15,3	215,00
290	Птица туш-я с овощами	150	6,69	5,60	4,90	37,80	223,00

204/505	Котлета Куриная с соусом красным	110	23,7	11,76	11,02	13,4	199,00
294/505	основным	150	15,34	5,50	4,80	150 38,30	191,00
469	Макароны отварные	9 200	10	1	0,2	200 19,8	86,00
592	Сок фруктовый	30	1,86	2,4	0,5	30 12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,80	3,2	1,4	30 13,1	82,2
ПР	Хлеб ржаной	520,00	52,70	23,86	17,92	20,00 <b>96,60</b> 52	624,20
	About the second	320,00	7-7-				
		930,00	TOFO 3A ACHE	39,51	31,14	30,00 170,15	1125,20
	Итого за день	930,00	Talk et et.		- 10 - 10 - 10 - 10 - 10 - 10 - 10 - 10		
			ень <b>1</b> 0: паты	WIN .			
неделя: 2	день 0: пятница	in a publication of	Завтрак		The second second	Завтрак	
		1177 315 31 1 1	35,18	6,7	7,9	200/5 41,7 35.18	224
173	Каша иолочная пшеничная с маслом сливочным	200/5	HIBUARDIN			10 0,13	65,72
14/0	Масло сливочное/порциями/	14 <b>10</b> N	тасло <b>11</b> ивоч		7,2	200 15 3.12	60
376	Чай с сахаром	376 <b>200</b>	ай с 3,12 ром	0,2	0,1	30 13,8 3.4	69
ПР	Батон нарезной	111 30 B	атон 3,4	1,95 <b>8,95</b>	0,6 15,80	350,00 <b>70,63</b> 52.70	418,72
111	· ·	550,00	52,70	8,93	15,60		
			ME INTE	2 2	7 1	Uúe3	or frage Say 1 to
		87 J. B. J.	Обед	T 700	11.65	110 12,73	128
412	Фрикадельки Деревенские туш-е в соусе	110	27,42	7,08	11,65	29,60	227,00
198	Гороховое пюре	150	11,62	9,60	0,80	25,7	104
699	Напиток апельсиновый	200	10	0,2	0.5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,86	2,4	0,5	13,1	82,2
ПР	Хлеб ржаной	30	1,8	3,2	1,4 14,35	93,13	607,20
HP	Asigo patrion	520,00	52,70	22,48	14,55	70,20	
				21.42	30,15	163,76	1025,92
	Итого за день	1070,00		31,43	30,13	100,10	1
	Средняя ма	сса порций,	Энергетич	ческая ценность	за 10 дней		
		462		15,20		9 67,82	470,31
	Завтрак	514		22,27	18,3	90,49	634,26
, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	Обед	970		37,47	35,4	158,31	1104,57

ė i		200	10	1	0,2	19,8	86
389	Сок фруктовый		1,8	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30		3,2	1,4	13,1	82,2
ПР	Хлеб ржаной	30 <b>510,00</b>	1,86 <b>52,70</b>	27,40	19,70	98,00	672,20
	, Art. 1 - 1	310,00	32,70				
		000.00		40,95	47,10	129,23	1104,92
p=0	Итого за день	900,00		40,75	1		
неделя: 2	день8: среда		Dengman				
			Завтрак	<u> </u>			
				14,70	13,00	40,70	346,00
265	Плов с мясом	240	46,18		N .	15	60
376	Чай с сахаром	200	3,12	0,2	0,1	13,8	69
ПР	Батон нарезной	30	3,4	1,95	0,6	69,50	475,00
TH.	3 2 2 2 3 3 1 1 A	470	52,7	16,85		07,50	
			17				
	1968		Обед		T 1		
	Котлеты из минтая Фирменные с соусом	110	30,62	9,60	11,50	12,20	193,00
234/505	красным основым	110	50,02		1	33,6	145
125	Картофель отварной	150	11,42	2,9	4,7		131
349	Компот из сухофруктов	200	7	0,6	0,1	31,7	66
-	Хлеб пшеничный	30	1,8	2,4	0,5	. 12	
ПР	Хлеб ржаной	30	1,86	3,2	1,4	13,1	82,2 617,20
TIP 30	10.00	520,00	52,70	18,70	18,20	102,60	017,20
				*		170.10	1092,20
27 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 -	Итого за день	990,00		35,55	31,90	172,10	1092,20
	Aroro sa Acco						
	день9: четверг					Profession .	
неделя: 2	деньу. тетвер.		Завтрак				1 0.70
222		150/30	46,16	13,5	12,52	44,75	372
222	Пудинг творожный с повидлом	200	3,06	0,2	0,1	15	60
376	Чай с сахаром	30	3,48	1,95	0,6	13,8	69
ПР	Батон нарезной	410	52,7	15,65	13,22	73,55	501,00
					8 %		
		<u> </u>	Обед		-4.		