

Примерное 10 дневное меню для питания детей в ОУ	
День 1	61,97
День 2	69,4
День 3	71,43
День 4	91,42
День 5	77,84
День 6	82,09
День 7	67,37
День 8	64,17
День 9	85,35
День 10	58,1
ИТОГО:	729,14 (Средняя стоимость дня 72,92)

Обращаю Внимание, что согласно рекомендации Минобр, науки и МП от 01.09.2020 №10773, стоимость компенсации горячего питания для детей начальной школы составляет 75 рублей.

В данном документе приведены примерные рыночные цены, поэтому итоговая стоимость отличается.

1 день (Итого стоимость дня 61,97)

Прием пищи	Наименование блюд	Выход г.	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	№ по сборнику рецептур. Перевалов А.Я	ПРИМЕРНАЯ СТОИМОСТЬ БЛЮДА
	Каша молочная рисовая	200	5.54	9.03	32.49	236.2	283	12,06
	Бутерброд с маслом	20/20	1.62	16.66	10.00	196.42	107	12,00
	Сыр порционный	20	5.12	5.22	0.	68.6	114	10,9
	Кофейный напиток с молоком	200	1.4	0.02	17.35	75.18	515	13,00
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,2	122	1,47
	Банан	100	1,5	0,1	21,0	89,0	126	12,00

2 день(Итого стоимость дня 69,4)

Прием пищи	Наименование блюд	Выход г.	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	№ по сборнику рецептур. Перевалов А.Я	ПРИМЕРНАЯ СТОИМОСТЬ БЛЮДА
	Салат из свеклы с сыром чесноком	60	3.21	5.42	4.87	81.94	66	9,66
	Макароны отварные смаслом	150	5.53	6.23	33.84	220.41	432	5,74
	Сосиски сардельки колбаса отварная	100	8.8	19.12		207.28	405	30,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,2	20.4	92.0	532	14
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.86	94.0	122	2,00
	печенье	50.	3.75	4.9	37.2	208.5	604	8,00

3 день (Итого стоимость дня 71,43)

Прием пищи	Наименование блюд	Выход г.	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	№ по сборнику рецептур. Перевалов А.Я	ПРИМЕРНАЯ СТОИМОСТЬ БЛЮДА
	Винегрет	60	0,78	6,37	4,58	79,34	90	8,03
	Рис рассыпчатый/соус томат	150/50	3,71/0,54	6,11/1,86	37,23/3,46	224,0/33,46	465/255	7,57 3,43
	Котлета рыбная	80	9,98	2,48	4,82	81,62	357	28,4
	Сок	200	1,00	0,2	20,4	92,0	532	14,00
	хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94	122	2,00
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	604	8,00

4 день (Итого стоимость дня 91,42)

Прием пищи	Наименование блюд	Выход г.	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (кал)	№ по сборнику рецептур. Перевалов А.Я	ПРИМЕРНАЯ СТОИМОСТЬ БЛЮДА
	Салат из свежих огурцов	60	0.36	5.05	1.14	51.32	16	9,7
	Каша гречневая	150	8.55	7.85	14.7	257.35	252	5,21
	Соус томатный	50	0.54	1.86	3.46	33.46	465	2,41
	Птица отварная	80	15.66	12.55	4.0	192.0	414	37,6
	Сок	200	200	1,00	0,2	20.4	92.0	14
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.86	94.0	122	2
	Яблоко	100	0.40	0.40	15.75	45.0	126	20,5

5 день(Итого стоимость дня 77,84)

Прием пищи	Наименование блюд	Выход г.	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	№ по сборнику рецептур. Перевалов А.Я	ПРИМЕРНАЯ СТОИМОСТЬ БЛЮДА
	Салат из капусты с морковью	60	1.02	6.31	6.01	82.54	3	4,37
	Кортофельное пюре	150	3.10	6.42	14.22	146.75	441	15,06
	Соус томатный	50	0.54	1.86	3.46	33.46	465	2,41
	Котлета мясная	80	14.33	13.48	11.45	224.46	391	28
	Сок фруктовый	200	200	1,00	0,2	20.4	92.0	14
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.86	94.0	122	2
	банан	100	1.50	0.10	21.0	89.0	126	12

6 день (Итого стоимость дня 82,09)

Прием пищи	Наименование блюд	Выход г.	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	№ по сборнику у рецептур. Перевалов А.Я	ПРИМЕРНАЯ СТОИМОСТЬ БЛЮДА
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0.51	3.07	1.56	37.04	57	8,47
	Рагу из овощей	150	2.57	10.9	12.64	161.8	210	12,02
	Птица отварная	80	12.94	9.71	00	151	414	37,6
	Сок	200	200	1,00	0,2	20.4	92.0	14,0
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.86	94.0	122	2
	пряник	50	2.95	2.35	37.5	183.0	603	8

7 день(Итого стоимость дня 67,37)

Прием пищи	Наименование блюд	Выход г.	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	№ по сборнику рецептур. Перевалов А.Я	ПРИМЕРНАЯ СТОИМОСТЬ БЛЮДА
	Омлет с сосиской	130	7.61	15.16	1.62	172.0	316	22,00
	Бутерброд с сыром	45	6.67	9.51	9.88	151.73	104	13,8
	Какао с молоком	200	0.06	0.45	25.95	118.29	508	9,17
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.86	94.0	122	2,00
	Яблоко	100	0.40	0.40	10.40	45	126	20,4

8 день (Итого стоимость дня 64,17)

Прием пищи	Наименование блюд	Выход г.	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	№ по сборнику рецептур. Перевалов А.Я	ПРИМЕРНАЯ СТОИМОСТЬ БЛЮДА
	Бутерброд с маслом	40	0.05	8.49	14.85	145.37	107	12
	Картофельное пюре	150	3.10	6.36	14.04	145.29	441	13,3
	Рыба тушенная с овощами	140	13.35	7.19	6.01	142.15	354	27
	Компот из свежих плодов	200	0.48	0.28	14.07	60.68	521	9,87
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.86	94.0	122	2,00

9 день(Итого стоимость дня 85,35)

Прием пищи	Наименование блюд	Выход г.	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	№ по сборнику рецептур. Перевалов А.Я	ПРИМЕРНАЯ СТОИМОСТЬ БЛЮДА
	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0.57	3.08	1.85	38.36	18	11,00
	Плов из курицы	210	13.16	13.12	36.43	311.65	416	38,35
	Сок	200	200	1,00	0,2	20.4	92.0	14,00
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.86	94.0	122	2,00
	яблоко	100	0.40	0.40	10.40	45.0	126	20,00

10 день(Итого стоимость дня 58,1)

Прием пищи	Наименование блюд	Выход г.	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	№ по сборнику рецептур. Перевалов А.Я	ПРИМЕРНАЯ СТОИМОСТЬ БЛЮДА
	Огурцы соленые порционно	60	0.48	0.06	1.44	9.63	121	8,21
	Макароны отварные	150	5.53	6.23	33.84	220.41	432	3,72
	Соус томатный	50	0.54	1.86	3.46	33.46	465	2,41
	Котлета мясная	80	14.33	13.48	11.44	224	391	28
	Чай с лимоном	200	0.06	0.01	15.25	62.5	506	2,26
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.86	94.0	122	1,5
	Банан	100	1.50	0.10	21.0	89.0	126	12