

Утверждаю директор ООО "Витязь"
/А.Г. Красавцев/

Согласовано
Директор



Энергетическая
ценность 2720
Белки 90
Жиры 92
Углеводы 383

Подрейность
на день 2720
на завтрак 470-587,5
15,4-19,25
15,8-19,75
67-83,75

Примерное десятидневное меню питания учащихся в образовательных организациях городского округа Тейково на 2024 с 5 по 11 классы									
	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность ккал
	г		г		г		г		
Завтрак	1 день								
Каша пшеничная молочная	200/5		6,48		8,3		33,24		234
Сыр	45		8,96		9,85		0		140
Хлеб пшеничный	40		0,36		0,36		19,96		89,8
Напиток витаминизированный	200		0,2				3,4		20
Итого завтрак	490		16		18,51		56,6		483,8
			17,78%		20,12%		14,78%		17,79%
	2 день								
Завтрак	3 день								
Рис отварной	200/5		4,8		12		47,6		326
Котлета рыбная	100		12,28		7,6		14,68		118
Хлеб пшеничный	40		0,36		0,36		19,96		89,8
Напиток из шиповника	200		0,4				23,6		94
Овоши	90		1,3		0,007		3		27
Итого за завтрак	635		19,14		19,967		108,84		654,80
			21,27%		21,70%		28,42%		24,07%
Завтрак									

Греча отварная	200	8,4	6,09	38,64	243,75
Гуляш из куриного филе	100	11,35	10,32	1,43	155,7
Чай сладкий	200	0,2		15	58
Овощи консервированные	30	2,3	0,009	4	29
Хлеб пшеничный	40	0,36	0,36	19,96	89,8
Итого завтрак	570	22,61	16,779	79,03	576,25
		25,12%	18,24%	20,63%	21,19%
4 день					
Завтрак					
Запеканка творожная со сгущенкой	150	27,84	18	32,4	279,6
Чай сладкий	200	0,2		15	58
Фрукт	100	0,52	0,52	12,7	57,5
Хлеб пшени	40	0,36	0,36	19,96	89,8
Итого	490	28,92	18,88	80,06	484,9
		32,13%	20,52%	20,90%	17,83%
5 день					
Завтрак					
Плов с мясом	200	14,95	15,8	32,1	235
Сок	200	1		27,4	111
Овощи	60	2,3	0,005	3,33	32,32
Хлеб шеничный	40	0,36	0,36	19,96	89,8
Итого за завтрак	500	18,61	16,165	82,79	468,12
		20,68%	17,57%	21,62%	17,21%
6 день					
Завтрак					
Каша дружба	200/5	3,37	7,65	27,82	158,25
Сыр	40	6,96	8,85	0	109,2
Хлеб пшеничный	40	0,36	0,36	19,96	89,8
Напиток из апельсина	200	4,9	5	32,8	190
Итого за завтрак	485	15,59	21,86	80,58	547,25
		17,32%	23,76%	21,04%	20,12%
7 день					
Завтрак					

Каша гречневая молочная	200	3,60	9,00	35,70	244,50
Коплета куриная	100	15,2	12,3	13,5	237,2
Сок	200	1		27,4	111
Хлеб пшеничный	40	0,36	0,36	19,96	89,8
Итого	540	20,16	21,66	96,56	682,50
		22,40%	23,54%	25,21%	25,09%
8 день					
Завтрак					
Макаронны отварные с маслом	200	5,10	4,52	28,37	168,45
Ежики классические с соусом	100	7,9	10,4	18,9	203
Хлеб пшен	40	0,36	0,36	19,96	89,8
Овощи консервированные	20	2,3	0,009	4	29
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
Итого завтрак	560	19,74	18,83	88,81	608,85
		21,93%	20,47%	23,19%	22,38%
9 день					
Завтрак					
Рис отварной	200/5	4,8	12	47,6	326
Печень по-строгановски	100	9,52	9,52	2,73	136,5
Хлеб пшен	40	0,36	0,36	19,96	89,8
Овощи	70	2,68	0,01	4,66	34,83
Чай сладкий	200	0,2		15	58
Итого завтрак	615	17,56	21,89	89,95	645,13
		19,51%	23,79%	23,49%	23,72%
10 день					
Завтрак					
Жаркое по-домашнему	200	13,35	16,35	16,20	200,00
Хлеб пшен	40	0,36	0,36	19,96	89,8
Фрукт	50	0,52	0,52	12,7	57,5
Компот из яблок	200	0,12		35,8	160
Итого завтрак	490	14,35	17,23	84,66	507,30
		15,94%	18,73%	22,10%	18,65%
Итого завтрак за 10 дней	5375				

Меню рассчитано на стоимость завтрак 74,17 руб
 Примечание овощи консервированные (зеленый горошек, икра кабачковая, кукуруза.)

№	Наименование	Единица измерения	Количество	Цена	Сумма
1	Хлеб	кг	0,5	14,00	7,00
2	Молоко	л	1,0	10,00	10,00
3	Сметана	кг	0,2	12,00	2,40
4	Сыр	кг	0,1	100,00	10,00
5	Яйца	шт	2,0	10,00	20,00
6	Масло сливочное	кг	0,1	100,00	10,00
7	Сахар	кг	0,1	100,00	10,00
8	Соль	кг	0,1	100,00	10,00
9	Уксус	л	0,1	100,00	10,00
10	Лук	кг	0,1	100,00	10,00
11	Чеснок	кг	0,1	100,00	10,00
12	Помидоры	кг	0,1	100,00	10,00
13	Огурцы	кг	0,1	100,00	10,00
14	Капуста	кг	0,1	100,00	10,00
15	Свекла	кг	0,1	100,00	10,00
16	Баклажаны	кг	0,1	100,00	10,00
17	Перец	кг	0,1	100,00	10,00
18	Зеленый горошек	кг	0,1	100,00	10,00
19	Икра кабачковая	кг	0,1	100,00	10,00
20	Кукуруза	кг	0,1	100,00	10,00
21	Сметана	кг	0,2	12,00	2,40
22	Сыр	кг	0,1	100,00	10,00
23	Яйца	шт	2,0	10,00	20,00
24	Масло сливочное	кг	0,1	100,00	10,00
25	Сахар	кг	0,1	100,00	10,00
26	Соль	кг	0,1	100,00	10,00
27	Уксус	л	0,1	100,00	10,00
28	Лук	кг	0,1	100,00	10,00
29	Чеснок	кг	0,1	100,00	10,00
30	Помидоры	кг	0,1	100,00	10,00
31	Огурцы	кг	0,1	100,00	10,00
32	Капуста	кг	0,1	100,00	10,00
33	Свекла	кг	0,1	100,00	10,00
34	Баклажаны	кг	0,1	100,00	10,00
35	Перец	кг	0,1	100,00	10,00
36	Зеленый горошек	кг	0,1	100,00	10,00
37	Икра кабачковая	кг	0,1	100,00	10,00
38	Кукуруза	кг	0,1	100,00	10,00
39	Сметана	кг	0,2	12,00	2,40
40	Сыр	кг	0,1	100,00	10,00
41	Яйца	шт	2,0	10,00	20,00
42	Масло сливочное	кг	0,1	100,00	10,00
43	Сахар	кг	0,1	100,00	10,00
44	Соль	кг	0,1	100,00	10,00
45	Уксус	л	0,1	100,00	10,00
46	Лук	кг	0,1	100,00	10,00
47	Чеснок	кг	0,1	100,00	10,00
48	Помидоры	кг	0,1	100,00	10,00
49	Огурцы	кг	0,1	100,00	10,00
50	Капуста	кг	0,1	100,00	10,00
51	Свекла	кг	0,1	100,00	10,00
52	Баклажаны	кг	0,1	100,00	10,00
53	Перец	кг	0,1	100,00	10,00
54	Зеленый горошек	кг	0,1	100,00	10,00
55	Икра кабачковая	кг	0,1	100,00	10,00
56	Кукуруза	кг	0,1	100,00	10,00
57	Сметана	кг	0,2	12,00	2,40
58	Сыр	кг	0,1	100,00	10,00
59	Яйца	шт	2,0	10,00	20,00
60	Масло сливочное	кг	0,1	100,00	10,00
61	Сахар	кг	0,1	100,00	10,00
62	Соль	кг	0,1	100,00	10,00
63	Уксус	л	0,1	100,00	10,00
64	Лук	кг	0,1	100,00	10,00
65	Чеснок	кг	0,1	100,00	10,00
66	Помидоры	кг	0,1	100,00	10,00
67	Огурцы	кг	0,1	100,00	10,00
68	Капуста	кг	0,1	100,00	10,00
69	Свекла	кг	0,1	100,00	10,00
70	Баклажаны	кг	0,1	100,00	10,00
71	Перец	кг	0,1	100,00	10,00
72	Зеленый горошек	кг	0,1	100,00	10,00
73	Икра кабачковая	кг	0,1	100,00	10,00
74	Кукуруза	кг	0,1	100,00	10,00
75	Сметана	кг	0,2	12,00	2,40
76	Сыр	кг	0,1	100,00	10,00
77	Яйца	шт	2,0	10,00	20,00
78	Масло сливочное	кг	0,1	100,00	10,00
79	Сахар	кг	0,1	100,00	10,00
80	Соль	кг	0,1	100,00	10,00
81	Уксус	л	0,1	100,00	10,00
82	Лук	кг	0,1	100,00	10,00
83	Чеснок	кг	0,1	100,00	10,00
84	Помидоры	кг	0,1	100,00	10,00
85	Огурцы	кг	0,1	100,00	10,00
86	Капуста	кг	0,1	100,00	10,00
87	Свекла	кг	0,1	100,00	10,00
88	Баклажаны	кг	0,1	100,00	10,00
89	Перец	кг	0,1	100,00	10,00
90	Зеленый горошек	кг	0,1	100,00	10,00
91	Икра кабачковая	кг	0,1	100,00	10,00
92	Кукуруза	кг	0,1	100,00	10,00
93	Сметана	кг	0,2	12,00	2,40
94	Сыр	кг	0,1	100,00	10,00
95	Яйца	шт	2,0	10,00	20,00
96	Масло сливочное	кг	0,1	100,00	10,00
97	Сахар	кг	0,1	100,00	10,00
98	Соль	кг	0,1	100,00	10,00
99	Уксус	л	0,1	100,00	10,00
100	Лук	кг	0,1	100,00	10,00
101	Чеснок	кг	0,1	100,00	10,00
102	Помидоры	кг	0,1	100,00	10,00
103	Огурцы	кг	0,1	100,00	10,00
104	Капуста	кг	0,1	100,00	10,00
105	Свекла	кг	0,1	100,00	10,00
106	Баклажаны	кг	0,1	100,00	10,00
107	Перец	кг	0,1	100,00	10,00
108	Зеленый горошек	кг	0,1	100,00	10,00
109	Икра кабачковая	кг	0,1	100,00	10,00
110	Кукуруза	кг	0,1	100,00	10,00
111	Сметана	кг	0,2	12,00	2,40
112	Сыр	кг	0,1	100,00	10,00
113	Яйца	шт	2,0	10,00	20,00
114	Масло сливочное	кг	0,1	100,00	10,00
115	Сахар	кг	0,1	100,00	10,00
116	Соль	кг	0,1	100,00	10,00
117	Уксус	л	0,1	100,00	10,00
118	Лук	кг	0,1	100,00	10,00
119	Чеснок	кг	0,1	100,00	10,00
120	Помидоры	кг	0,1	100,00	10,00
121	Огурцы	кг	0,1	100,00	10,00
122	Капуста	кг	0,1	100,00	10,00
123	Свекла	кг	0,1	100,00	10,00
124	Баклажаны	кг	0,1	100,00	10,00
125	Перец	кг	0,1	100,00	10,00
126	Зеленый горошек	кг	0,1	100,00	10,00
127	Икра кабачковая	кг	0,1	100,00	10,00
128	Кукуруза	кг	0,1	100,00	10,00
129	Сметана	кг	0,2	12,00	2,40
130	Сыр	кг	0,1	100,00	10,00
131	Яйца	шт	2,0	10,00	20,00
132	Масло сливочное	кг	0,1	100,00	10,00
133	Сахар	кг	0,1	100,00	10,00
134	Соль	кг	0,1	100,00	10,00
135	Уксус	л	0,1	100,00	10,00
136	Лук	кг	0,1	100,00	10,00
137	Чеснок	кг	0,1	100,00	10,00
138	Помидоры	кг	0,1	100,00	10,00
139	Огурцы	кг	0,1	100,00	10,00
140	Капуста	кг	0,1	100,00	10,00
141	Свекла	кг	0,1	100,00	10,00
142	Баклажаны	кг	0,1	100,00	10,00
143	Перец	кг	0,1	100,00	10,00
144	Зеленый горошек	кг	0,1	100,00	10,00
145	Икра кабачковая	кг	0,1	100,00	10,00
146	Кукуруза	кг	0,1	100,00	10,00
147	Сметана	кг	0,2	12,00	2,40
148	Сыр	кг	0,1	100,00	10,00
149	Яйца	шт	2,0	10,00	20,00
150	Масло сливочное	кг	0,1	100,00	10,00
151	Сахар	кг	0,1	100,00	10,00
152	Соль	кг	0,1	100,00	10,00
153	Уксус	л	0,1	100,00	10,00
154	Лук	кг	0,1	100,00	10,00
155	Чеснок	кг	0,1	100,00	10,00
156	Помидоры	кг	0,1	100,00	10,00
157	Огурцы	кг	0,1	100,00	10,00
158	Капуста	кг	0,1	100,00	10,00
159	Свекла	кг	0,1	100,00	10,00
160	Баклажаны	кг	0,1	100,00	10,00
161	Перец	кг	0,1	100,00	10,00
162	Зеленый горошек	кг	0,1	100,00	10,00
163	Икра кабачковая	кг	0,1	100,00	10,00
164	Кукуруза	кг	0,1	100,00	10,00
165	Сметана	кг	0,2	12,00	2,40
166	Сыр	кг	0,1	100,00	10,00
167	Яйца	шт	2,0	10,00	20,00
168	Масло сливочное	кг	0,1	100,00	10,00
169	Сахар	кг	0,1	100,00	10,00
170	Соль	кг	0,1	100,00	10,00
171	Уксус	л	0,1	100,00	10,00
172	Лук	кг	0,1	100,00	10,00
173	Чеснок	кг	0,1	100,00	10,00
174	Помидоры	кг	0,1	100,00	10,00
175	Огурцы	кг	0,1	100,00	10,00
176	Капуста	кг	0,1	100,00	10,00
177	Свекла	кг	0,1	100,00	10,00
178	Баклажаны	кг	0,1	100,00	10,00
179	Перец	кг	0,1	100,00	10,00
180	Зеленый горошек	кг	0,1	100,00	10,00
181	Икра кабачковая	кг	0,1	100,00	10,00
182	Кукуруза	кг	0,1	100,00	10,00
183	Сметана	кг	0,2	12,00	2,40
184	Сыр	кг	0,1	100,00	10,00
185	Яйца	шт	2,0	10,00	20,00
186	Масло сливочное	кг	0,1	100,00	10,00
187	Сахар	кг	0,1	100,00	10,00
188	Соль	кг	0,1	100,00	10,00
189	Уксус	л	0,1	100,00	10,00
190	Лук	кг	0,1	100,00	10,00
191	Чеснок	кг	0,1	100,00	10,00
192	Помидоры				