



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. ВАШЕНДАРНОЙ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ВАШТАР ЮРГАРА ЮККЪЕРА
ШКОЛА»

г. Стерлитамак, Республика Башкортостан, Шаровский муниципальный район, с. Вашендарной, ул. Лесная, д. 10
1092063402552. ИНН КШД 101800816. 201801001. Тел./факс: 8929-889-16-42. E-mail: o63425232@yandex.ru

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ с.Вашендарной»
С.Ш. Бурсагова

Примерное меню для горячего питания учащихся начальных классов (1 - 4 кл.)
И льготного питания (5 - 11 кл.)

День	Наименование	№ рецептуры	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Стоимость	Стоимость
								1 порция	100 порций
1 день	Суп молочный с крупой (рис)	121	200	2,97	3,57	6,14	68,57	11,34	1134
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	1,84	184
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	6,3	630
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	23	2300
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	13,08	1308
	Итого		591	19,62	24,22	69,48	574,38	72,96	7296

2 день	Макаронны с сыром	223	70	10,23	7,74	19,6	188,98	28,06	2806
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	3,25	325
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	1,84	184
	Мандарины	341	135	0,8	0,2	22,5	95	34,77	3477
Итого		486		22,15	17,32	81,93	572,2	85,32	8532
3 день	Каша рисовая	177	210	6,09	10,88	47,99	314,24	22,1	2210
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	1,84	184
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	6,3	630
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	3,25	325
	Итого		471		10,33	18,66	87,95	561,06	33,49
4 день	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45	17,78	1778
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	3,25	325
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	1,84	184
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	6,3	630
	Сочевки отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15	22,47	2247
Итого		466		12,85	29,38	60,65	558,42	51,64	5164
5 день	Каша манная	223	70	10,23	7,74	19,6	188,98	28,06	2806
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	1,84	184
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	13,08	1308
	Итого		351		25,3	20,64	61,81	534,2	60,38
6 день	Суп молочный с крупой (рис)	121	200	2,97	3,57	6,14	68,57	11,34	1134
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	1,84	184
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	6,3	630
	Баварны	338	100	1,5	0,5	21	94,5	23	2300
Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	13,08	1308	
Итого		591		19,62	24,22	69,48	574,38	72,96	7296

7 день	Макаронны отварные	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45	17,78	1778
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	1,84	184
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	3,25	325
	Мандарины	341	135	0,8	0,2	22,5	95	34,77	3477
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15	22,47	2247
	Итого		591	13,57	22,33	83,02	587,33	80,11	8011
8 день	Каша манная	223	70	10,23	7,74	19,6	188,98	28,06	2806
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	1,84	184
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	13,08	1308
	Яйцоки	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	12	1200
	Итого		451	25,7	21,04	71,61	578,6	72,38	7258
9 день	Каша овсяная	173	220	8,31	13,12	47,61	341,76	20,84	2084
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	1,84	184
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	6,3	630
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	3,25	325
	Итого		481	12,55	20,9	87,57	588,58	32,23	3223
	10 день	Суп молочный с крушой (рис)	121	200	2,97	3,57	6,14	68,57	11,34
Хлеб пшеничный			51	4,03	0,51	24,63	119,23	1,84	184
Сыр порциями		15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
Масло сливочное порциями		14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	6,3	630
Какао с молоком		382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	13,08	1308
Мандарины		341	135	0,8	0,2	22,5	95	34,77	3477
Итого		626	18,92	23,92	70,98	574,88	84,73	7843	
11 день	Гречка отварная	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45	17,78	1778
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	1,84	184
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	3,25	325
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	6,3	630
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	164	22,47	2247
	Итого		466	12,85	29,38	60,65	559,27	51,64	5164

12 день

Макаронны отварные	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45	17,78	1778
Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	1,84	184
Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	3,25	325
Мандарины	341	135	0,8	0,2	22,5	95	34,77	3477
Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15	22,47	2247
Итого		591	13,57	22,33	83,02	587,33	80,11	8011