

Согласовано:

Директор МБОУ Приморской СОШ  
Зимовец И.В.



*Атаян* Утверждаю:

ИП Атаян Р.А.

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
БЕСПЛАТНОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ 1-4 КЛАССОВ  
ДЕТЕЙ С ОВЗ И ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ**

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ**  
для организации питания обучающихся МБОУ Приморской СОШ

2020 - 2021 год

Утверждаю:  
*И.М.А.М.*  
ИП Атаян Р.А.  
«    »    »  
2020-2021 г

Сотласов И.В. Зиновец И.В.  
Сотласов И.В. Зиновец И.В.  
Директор СОШ

№ ре- цептуры	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерг. цен-сть, ккал
			Белки	Жиры	Угле- воды	7	
1	2	3	4	5	6	7	7
<b>2 неделя Понедельник 6 день</b>							
16	Суп гороховый	200	5	4,5	17,8	133,6	
147	Тефтели куриные	60	8,2	4,3	2	70,2	
378	Рис отварной	150	3,0	1,0	28,2	140	
71	Овощи по сезону	50	0,48	0,06	1,56	20,4	
	Хлеб пшеничн. йод	50	3,8	0,3	207	117	
	Сок промышленного производства	200	0,2	0	32,6	132	
245	Булка сдобная	80	5,6	4,6	47,3	220	
943	Чай с сахаром	200	0	0	14	117	
	Итого	990	26,28	14,76	350,46	889,2	

**2 неделя Вторник 7 день**

208	Рассольник	200	1,58	2,19	11,66	152,18	
681	Каша гречневая	150	5,52	4,52	26,45	168,45	
717	Отбивная куриная	50	9,75	4,5	3,8	94,5	
71	Овощи по сезону	50	0,48	0,06	1,56	20,4	
	Хлеб пшеничн. йод	50	3,8	0,3	207	117	
245	Булка сдобная	80	5,6	4,6	47,3	220	
943	Чай с сахаром	200	0	0	14	117	
	Итого	960	26,73	16,17	523,77	884,53	

**2 неделя Среда 8 день**

204	Суп вермишелевый	200	2,3	2	16,8	96	
565	Пюре картофельное	130	7,46	5,61	35,84	230,45	
531	Сальники из печени	60	6,6	10,8	3,0	138,0	
71	Овощи по сезону	50	0,48	0,06	1,56	20,4	
	Хлеб пшеничн. йод	50	3,8	0,3	207	117	
245	Булка сдобная	80	5,6	4,6	47,3	220	
868/1	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,20	0,00	32,6	132	
943	Чай с сахаром	200	0	0	14	117	
	Итого	970	24,54	23,22	161,45	1009,89	

№ ре- цептуры	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерг. цен-сть, ккал
			Белки	Жиры	Угле- воды	7	
1	2	3	4	5	6	7	7
<b>2 неделя Четверг 9 день</b>							
170	Борщ	200	1,45	3,93	8	98,20	
77	Гуляш из говядины	50	14,00	9,2	2,6	198	
417	Каша пшеничная	130	6,45	10,35	37,2	274,5	
71	Овощи по сезону	50	0,48	0,06	1,56	20,4	
	Хлеб пшеничн. йод	50	3,8	0,3	207	117	
943	Чай с сахаром	200	0	0	14	117	
245	Булка сдобная	80	5,6	4,6	47,3	220	
943	Чай с сахаром	200	0	0	14	117	
	Итого	960	32,02	28,45	354,28	1086,1	

**2 неделя Вторник 10 день**

204	Суп рисовый	200	1,58	2,19	11,66	152,18	
536/1	Сосиска отварная	50	8,32	16,00	16,36	179,20	
420/1	Макаронны отварные	150	7,46	5,61	35,84	230,45	
71	Овощи по сезону	50	0,48	0,06	1,56	20,4	
	Хлеб пшеничн. йод	50	3,8	0,3	207	117	
245	Булка сдобная	80	5,6	4,6	47,3	220	
847/1	Кисель	200	0,20	0,00	14	56	
943	Чай с сахаром	200	0	0	14	117	
	Итого	980	27,44	28,78	347,72	1031,23	

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ**  
для организации питания обучающихся МБОУ Приморской СОШ

Утверждаю:  
*А.М.Мазырин*  
«  » \_\_\_\_\_ 2020-2021 г.

Согласовано: *И.В.Зимовец* Директор СОШ  
Зимовец И.В.

2020 - 2021 год

№ ре- цептуры	Наименование блюда, прием пищи	Пищевые вещества (г)					Энерг. цен-сть, ккал
		Масса порции	Белки	Жиры	Угле- воды	7	
1	2	3	4	5	6	7	7
<b>1 неделя Понедельник 1 день</b>							
204	Суп рисовый	200	1,58	2,19	11,66	72,60	96
581	Каша гречневая	130	5,52	4,52	26,45	168,45	351,68
301	Курица с овощами	60	8,32	16,00	16,36	179,20	274,5
71	Овощи по сезону	50	0,48	0,06	1,56	20,4	20,4
	Хлеб пшеничн. йод	50	3,8	0,3	207	117	117
943	Чай с сахаром	200	0	0	14	117	117
245	Булка сдобная	80	5,6	4,6	47,3	220	220
943	Чай с сахаром	200	0	0	14	117	117
	Итого	970	25,3	27,67	338,93	1030,23	1348,58

**1 неделя Вторник 2 день**

170	Борщ	200	1,45	3,93	8	98,20	152,18
638	Плов с курицей	50	10,8	5,9	18,9	350	179,20
71	Овощи по сезону	50	0,48	0,06	1,56	20,4	230,45
	Хлеб пшеничн. йод	50	3,8	0,3	207	117	20,4
245	Булка сдобная	80	5,6	4,6	47,3	220	117
868/1	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0	0	14	117	220
943	Чай с сахаром	200	0	0	14	117	56
	Итого	9380	22,17	14,79	321,52	885,8	117

**1 неделя Среда 3 день**

16	Суп гороховый	200	5	4,5	17,8	133,6	108,4
563	Пюре картофельное	130	7,46	5,61	35,84	230,45	132
118	Рыба тушеная с овощами	60	14,67	10,85	3,45	170,68	117
71	Овощи по сезону	50	0,48	0,06	1,56	20,4	220
	Хлеб пшеничн. йод	50	3,8	0,3	207	117	220
245	Булка сдобная	80	5,6	4,6	47,3	220	132
	Сок промышленного производства	200	0,20	0,00	32,6	132	117
943	Чай с сахаром	200	0	0	14	117	108,4
	Итого	970	35,31	25,77	162,9	108,4	108,4

№ ре- цептуры	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энерг. цен-сть, ккал
			Белки	Жиры	Угле- воды	6	7	
1	2	3	4	5	6	7	7	
<b>1 неделя Четверг 4 день</b>								
204	Суп вермишелевый	200	2,3	2	16,8	96	96	
63	Котлеты рубленые из говядины	50	8,64	9,54	9,6	351,68	351,68	
417	Каша пшеничная	130	6,45	10,35	37,2	274,5	274,5	
71	Овощи по сезону	50	0,48	0,06	1,56	20,4	20,4	
	Хлеб пшеничн. йод	50	3,8	0,3	207	117	117	
943	Чай с сахаром	200	0	0	14	117	117	
245	Булка сдобная	80	5,6	4,6	47,3	220	220	
943	Чай с сахаром	200	0	0	14	117	117	
	Итого	960	27,51	26,86	370,06	1348,58	1348,58	

**1 неделя Вторник 2 день**

208	Рассольник	200	1,58	2,19	11,66	152,18	152,18
536/1	Сосиска отварная	50	8,32	16,00	16,36	179,20	179,20
420/1	Макаронны отварные	150	7,46	5,61	35,84	230,45	230,45
71	Овощи по сезону	50	0,48	0,06	1,56	20,4	20,4
	Хлеб пшеничн. йод	50	3,8	0,3	207	117	117
245	Булка сдобная	80	5,6	4,6	47,3	220	220
847/1	Кисель	200	0,20	0,00	14	56	56
943	Чай с сахаром	200	0	0	14	117	117
	Итого	980	27,44	28,78	347,72	1092,23	1092,23

Утверждаю:  
ИП Агаян Р.А.

*Агаян*

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Сотласовано: директор СОШ  
Зимовец И.В.

Неделя: ПЕРВАЯ

1 День ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК I	вес - выхода блюда в граммах	Цена
Булка слобная	80	21-00
Чай с сахаром	200	3-00
ИТОГО		24-00

ЗАВТРАК II	вес - выхода блюда в граммах	Цена
Суп рисовый	200	12-03
Каша гречневая	130	9-70
Курица с овощами	60	21-85
Овощи по сезону	50	7-00
Хлеб пшеничный подорованный	50	3-00
Чай с сахаром	200	3-00
ИТОГО		56-64

2 День ВТОРНИК

ЗАВТРАК I	вес - выхода блюда в граммах	Цена
Булка слобная	80	21-00
Чай с сахаром	200	3-00
ИТОГО		24-00

ЗАВТРАК II	вес - выхода блюда в граммах	Цена
Борщ	200	12-03
Плов с курицей	150	31-11
Овощи по сезону	50	7-00
Хлеб пшеничный подорованный	50	3-00
Компот из сух-ов с витамином С	200	3-50
ИТОГО		56-64

3 День СРЕДА

ЗАВТРАК I	вес - выхода блюда в граммах	Цена
Булка слобная	80	21-00
Чай с сахаром	200	3-00
ИТОГО		24-00

ЗАВТРАК II	вес - выхода блюда в граммах	Цена
Суп гороховый	200	12-03
Пюре картофельное	130	10-51
Рыба тушенная с овощами	60	21-60
Овощи по сезону	50	7-00
Хлеб пшеничный подорованный	50	3-00
Сок пром.производства	200	3-00
ИТОГО		56-64

4 День ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК I	вес - выхода блюда в граммах	Цена
Булка слобная	80	21-00
Чай с сахаром	200	3-00
ИТОГО		24-00

ЗАВТРАК II	вес - выхода блюда в граммах	Цена
Суп вермишель	200	12-03
Котлета рубленая из говядины	50	23-72
Каша пшеничная	130	7-89
Овощи по сезону	50	7-00
Хлеб пшеничный подорованный	50	3-00
Чай с сахаром	200	3-00
ИТОГО		56-64

5 День ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК I	вес - выхода блюда в граммах	Цена
Булка слобная	80	21-00
Чай с сахаром	200	3-00
ИТОГО		24-00

ЗАВТРАК II	вес - выхода блюда в граммах	Цена
Рассольник	200	12-03
Макаронны отвар.	150	10-52
Сосиска отварная	50	18-06
Овощи по сезону	50	7-00
Хлеб пшеничный подорованный	50	3-00
Кисель	200	6-00
ИТОГО		56-64

6 День ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК I	вес - выхода блюда в граммах	Цена
Булка слобная	80	21-00
Чай с сахаром	200	3-00
ИТОГО		24-00

ЗАВТРАК II	вес - выхода блюда в граммах	Цена
Суп гороховый	200	12-03
Тфтели куриные	60	21-25
Рис отварной	150	7-36
Овощи по сезону	50	7-00
Хлеб пшеничный подорованный	50	3-00
Сок пром.производства	200	6-00
ИТОГО		56-64

7 День ВТОРНИК

ЗАВТРАК I	вес - выхода блюда в граммах	Цена
Булка слобная	80	21-00
Чай с сахаром	200	3-00
ИТОГО		24-00

ЗАВТРАК II	вес - выхода блюда в граммах	Цена
Рассольник	200	12-03
Каша гречневая	130	9-70
Отбивная куриная	50	30-91
Овощи по сезону	50	7-00
Хлеб пшеничный подорованный	50	3-00
Чай с сахаром	200	3-00
ИТОГО		56-64

8 День СРЕДА

ЗАВТРАК I	вес - выхода блюда в граммах	Цена
Булка слобная	80	21-00
Чай с сахаром	200	3-00
ИТОГО		24-00

ЗАВТРАК II	вес - выхода блюда в граммах	Цена
Суп вермишель	200	12-03
Пюре картофель.	1350	10-51
Сальники из печени	60	21-60
Овощи по сезону	50	7-00
Хлеб пшеничный подорованный	50	3-00
Компот из сух-ов с витамином С	200	3-50
ИТОГО		56-64

Неделя: ВТОРАЯ  
9 День ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК I	вес - выхода блюда в граммах	Цена
Булка слобная	80	21-00
Чай с сахаром	200	3-00
ИТОГО		24-00

ЗАВТРАК II	вес - выхода блюда в граммах	Цена
Борщ	200	12-03
Гуляши из говядины	50/50	23-22
Каша пшеничная	130	7-89
Овощи по сезону	50	7-00
Хлеб пшеничный подорованный	50	3-00
Чай с сахаром	200	3-00
ИТОГО		56-64

10 День ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК I	вес - выхода блюда в граммах	Цена
Булка слобная	80	21-00
Чай с сахаром	200	3-00
ИТОГО		24-00

ЗАВТРАК II	вес - выхода блюда в граммах	Цена
Суп рисовый	200	12-03
Макаронны отвар.	50	10-52
Сосиска отварная	50	18-06
Овощи по сезону	50	7-00
Хлеб пшеничный подорованный	50	3-00
Кисель	200	6-00
ИТОГО		56-64

# ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ



Утверждаю:  
ИП Агаян Р.А.

Согласовано Директор СОШ  
Зимовец И.В.

## МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК \_\_\_\_\_ 1-Й ДЕНЬ

ЗАВТРАК I	вес - выхода блюда в граммах	Цена
Булка сдобная	80	21-00
Чай с сахаром	200	3-00
ИТОГО		24-00

ЗАВТРАК II	вес - выхода блюда в граммах	Цена
Суп рисовый	200	12-03
Каша гречневая	130	9-70
Курица с овощами	60	21-85
Овощи по сезону	50	7-00
Хлеб пшеничный йодированный	50	3-00
Чай с сахаром	200	3-00
ИТОГО		56-64

# ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Агаян

Утверждаю:  
ИП Агаян Р.А.

Согласовано  
Директор СОШ  
Зимовец И.В.



## МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ ВТОРНИК 2-Й ДЕНЬ

ЗАВТРАК I	вес - выхода блюда в граммах	Цена
Булка сдобная	80	21-00
Чай с сахаром	200	3-00
ИТОГО		24-00

ЗАВТРАК II	вес - выхода блюда в граммах	Цена
Борщ	200	12-03
Плов с курицей	150	31-11
Овощи по сезону	50	7-00
Хлеб пшеничный йодированный	50	3-00
Компот из сухофруктов с витамином С	200	3-50
ИТОГО		56-64

# ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

*Атаян*

Утверждаю:  
ИП Атаян Р.А.

Согласовано \_\_\_\_\_  
Директор СОШ  
Зимовец И.В.



## МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ СРЕДА 3-Й ДЕНЬ

ЗАВТРАК I	вес - выхода блюда в граммах	Цена
Булка сдобная	80	21-00
Чай с сахаром	200	3-00
<b>ИТОГО</b>		<b>24-00</b>

ЗАВТРАК II	вес - выхода блюда в граммах	Цена
Суп гороховый	200	12-03
Пюре картофельное	130	10-51
Рыба тушеная с овощами	60	21-60
Овощи по сезону	50	7-00
Хлеб пшеничный йодированный	50	3-00
Сок промышленного производства	200	3-00
<b>ИТОГО</b>		<b>56-64</b>

# ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Утверждаю:  
ИП Атаян Р.А.



Согласовано Директор СОШ  
Зимовец И.В.

## МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРГ 4-Й ДЕНЬ

ЗАВТРАК I	вес - выхода блюда в граммах	Цена
Булка слобная	80	21-00
Чай с сахаром	200	3-00
ИТОГО		24-00

ЗАВТРАК II	вес - выхода блюда в граммах	Цена
Суп вермишелевый	200	12-03
Котлеты рубленые из говядины	50	23-72
Каша пшеничная	130	7-89
Овощи по сезону	50	7-00
Хлеб пшеничный йодированный	50	3-00
Чай с сахаром	200	3-00
ИТОГО		56-64



# ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Утверждаю:  
ИП Агаян Р.А.

*Агаян*  
Согласовано Директор СОШ  
Зимовец И.В.



## МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА 5-Й ДЕНЬ

ЗАВТРАК I	вес - выхода блюда в граммах	Цена
Булка сдобная	80	21-00
Чай с сахаром	200	3-00
<b>ИТОГО</b>		<b>24-00</b>

ЗАВТРАК II	вес - выхода блюда в граммах	Цена
Рассольник	200	12-03
Макароны отварные	150	10-52
Сосиска отварная	50	18-06
Овощи по сезону	50	7-00
Хлеб пшеничный йодированный	50	3-00
Кисель	200	6-00
<b>ИТОГО</b>		<b>56-64</b>

# ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Утверждаю:

ИП Атаян Р.А.



Согласовано Директор СОШ

Зимовец И.В.

## МЕНЮ

2 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК

6-Й ДЕНЬ

ЗАВТРАК I	вес - выхода блюда в граммах	Цена
Булка сдобная	80	21-00
Чай с сахаром	200	3-00
<b>ИТОГО</b>		<b>24-00</b>

ЗАВТРАК II	вес - выхода блюда в граммах	Цена
Суп гороховый	200	12-03
Тефтели куриные	60	21-25
Рис отварной	150	7-36
Овощи по сезону	50	7-00
Хлеб пшеничный йодированный	50	3-00
Сок промышленного производства	200	6-00
<b>ИТОГО</b>		<b>56-64</b>

# ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Атаян

Утверждаю:  
ИП Атаян Р.А.



Согласовано  
Директор СОШ  
Зимовец И.В.

## МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ ВТОРНИК 7-Й ДЕНЬ

ЗАВТРАК I	вес - выхода блюда в граммах	Цена
Булка сдобная	80	21-00
Чай с сахаром	200	3-00
ИТОГО		24-00

ЗАВТРАК II	вес - выхода блюда в граммах	Цена
Рассольник	200	12-03
Каша гречневая	130	9-70
Отбивная куриная	50	30-91
Овощи по сезону	50	7-00
Хлеб пшеничный йодированный	50	3-00
Чай с сахаром	200	3-00
ИТОГО		56-64

# ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Утверждаю:

ИП Атаян Р.А.

Согласовано Директор СОШ  
Зимовец И.В.



## МЕНЮ

2 НЕДЕЛЯ СРЕДА

8-Й ДЕНЬ

ЗАВТРАК I	вес - выхода блюда в граммах	Цена
Булка сдобная	80	21-00
Чай с сахаром	200	3-00
<b>ИТОГО</b>		<b>24-00</b>

ЗАВТРАК II	вес - выхода блюда в граммах	Цена
Суп вермишелевый	200	12-03
Пюре картофельное	130	10-51
Сальники из печени	60	21-60
Овощи по сезону	50	7-00
Хлеб пшеничный йодированный	50	3-00
Компот из сухофруктов с витамином С	200	3-50
<b>ИТОГО</b>		<b>56-64</b>

# ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Утверждаю:

ИП Атаян Р.А.

Согласовано Директор СОШ

Зимовец И.В.



## МЕНЮ

2 НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРГ

9-Й ДЕНЬ

ЗАВТРАК I	вес - выхода блюда в граммах	Цена
Булка сдобная	80	21-00
Чай с сахаром	200	3-00
ИТОГО		24-00

ЗАВТРАК II	вес - выхода блюда в граммах	Цена
Борщ	200	12-03
Гуляш из говядины	50/50	23-22
Каша пшеничная	130	7-89
Овощи по сезону	50	7-00
Хлеб пшеничный йодированный	50	3-00
Чай с сахаром	200	3-00
ИТОГО		56-64

# ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Утверждаю:

ИП Агаян Р.А.

Согласовано: Директор СОШ

Зимовец И.В.



## МЕНЮ

2 НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА

10-Й ДЕНЬ

ЗАВТРАК I	вес - выхода блюда в граммах	Цена
Булка слобная	80	21-00
Чай с сахаром	200	3-00
ИТОГО		24-00

ЗАВТРАК II	вес - выхода блюда в граммах	Цена
Суп рисовый	200	12-03
Макароны отварные	150	10-52
Сосиска отварная	50	18-06
Овощи по сезону	50	7-00
Хлеб пшеничный йодированный	50	3-00
Кисель	200	6-00
ИТОГО		56-64