

Согласовано:

Директор МБОУ Приморской СОШ

Зимовец И.В.



Утверждаю:
ИП Атаян Р.А.

Атаян

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ БЕСПЛАТНОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ ИЗ МАЛОИМУЩИХ И МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ

Согласовано:
Директор МБОУ Приморской СОШ
Зимовец И.В.

Утверждаю:
И.П. Атаян Р.А.
« » 2020-2021г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ
для организаций питания обучающихся МБОУ Приморской СОШ 2020-2021 г.

Наименование блюда, прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			
		Белки	Жиры	Угле- воды	Энерг. цен-сть, ккал
1	2	3	4	5	6

1 неделя Понедельник 1 день

Суп рисовый	200	7,075	0,08	17,232	152,18
Каша гречневая	40	1,4	1,35	7,8	40
Хлеб пшеничный	50	3,38	0,3	207	117
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Итого	490	11,855	7,73	246,032	365,18

1 неделя Вторник 2 день

Борщ	200	8,43	7,68	13,3	157,15
Каша рисовая	40	5	10,1	15,03	78
Хлеб пшеничный	50	3,38	0,3	207	117
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Итого	490	16,81	18,08	249,33	408,15

1 неделя Среда 3 день

Суп гороховый	200	5,12	3,89	18,06	128,06
Пюре картофельное	40	1,5	2,35	6,6	62,5
Хлеб пшеничный	50	3,38	0,3	207	117
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Итого	490	10	15,69	245,66	363,56

1 неделя Четверг 4 день

Суп вермишелевый	200	8,38	18,36	17,0	132,78
Каша пшеничная	40	1,2	0,12	6,0	10,3
Хлеб пшеничный	50	3,38	0,3	207	117
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Итого	490	12,96	18,78	244	316,08

1 неделя Пятница 5 день

Рассольник	200	7,075	6,08	17,232	152,18
Макароны отварные	40	3,25	2,2	20,1	110
Хлеб пшеничный	50	3,38	0,3	207	117
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Итого	490	13,705	8,58	258,332	435,18

Согласовано:

Директор МБОУ Приморской СОШ

Зимовец И.В.

И.П. Атаян Р.А.
Утверждаю:
«___» _____ 2020-2021г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ
для организаций питания обучающихся МБОУ Приморской СОШ 2020-2021 г.

Наименование блюда, прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			
		Белки	Жиры	Угле- воды	Энерг. цен-сть, ккал
1	2	3	4	5	6

2 неделя Понедельник 6 день

Суп гороховый	200	5,12	3,89	18,06	128,06
Каша рисовая	40	5	10,1	15,03	78
Хлеб пшеничный	50	3,38	0,3	207	117
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Итого	490	13,5	14,29	254,09	379,06

2 неделя Вторник 7 день

Рассольник	200	7,075	6,08	17,232	152,18
Каша гречневая	40	1,4	1,35	7,8	40
Хлеб пшеничный	50	3,38	0,3	207	117
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Итого	490	11,855	7,13	246,032	365,18

2 неделя Среда 8 день

Борщ	200	8,43	7,68	13,3	157,15
Пюре картофельное	40	1,5	2,35	6,6	62,5
Хлеб пшеничный	50	3,38	0,3	207	117
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Итого	490	13,31	10,33	240,9	392,05

2 неделя Четверг 9 день

Суп вермищелевый	200	8,38	18,36	17,0	132,78
Каша пшеничная	40	1,2	0,12	6,0	10,5
Хлеб пшеничный	50	3,38	0,3	207	117
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Итого	490	12,96	18,78	244	316,08

2 неделя Пятница 10 день

Суп рисовый	200	7,075	6,08	17,232	152,18
Макароньы отварные	40	3,25	2,2	6,6	62,5
Хлеб пшеничный	50	3,38	0,3	20,1	110
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Итого	490	13,705	8,58	258,332	435,18

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Утверждаю:
ИП Агаян Р.А.



Директор СОШ
Зимовец И.В.

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК _____ 1-Й ДЕНЬ

ЗАВТРАК	вес - выхода блюда в граммах	Цена
Суп рисовый	200	12-03
Каша гречневая	40	5-97
Хлеб пшеничный	50	3-00
Чай	200	3-00
ИТОГО		24-00

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Атаян

Утверждаю:
ИП Атаян Р.А.



Согласовано Директор СОШ
Зимовец И.В.

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ ВТОРНИК _____ 2-Й ДЕНЬ

ЗАВТРАК	вес - выхода блюда в граммах	Цена
Борщ	200	12-03
Каша рисовая	40	5-97
Хлеб пшеничный	50	3-00
Чай	200	3-00
ИТОГО		24-00

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Атаян

Утверждаю:
ИП Атаян Р.А.



Согласовано Директор СОШ
Зимовец И.В.

МЕНЮ

1 НЕДЕЛЯ СРЕДА _____

3-Й ДЕНЬ

ЗАВТРАК	вес - выхода блюда в граммах	Цена
Суп гороховый	200	12-03
Пюре картофельное	40	5-97
Хлеб пшеничный	50	3-00
Чай	200	3-00
ИТОГО		24-00

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Утверждаю:
ИП Атаян Р.А.



Согласовано _____
Директор СОШ
Зимовец И.В.

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРГ _____ 4-Й ДЕНЬ

ЗАВТРАК	вес - выхода блюда в граммах	Цена
Суп вермишелевый	200	12-03
Каша пшеничная	40	5-97
Хлеб пшеничный	50	3-00
Чай	200	3-00
ИТОГО		24-00

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Утверждаю:
 ИП Агаян Р.А.

Агаян

Согласовано Директор СОШ
 Зимовец И.В.



МЕНЮ

1 НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА

5-Й ДЕНЬ

ЗАВТРАК	вес - выхода блюда в граммах	Цена
Рассольник	200	12-03
Макаронны отварные	40	5-97
Хлеб пшеничный	50	3-00
Чай	200	3-00
ИТОГО		24-00

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Утверждаю:

ИП Атаян Р.А.

Атаян

Согласовано Директор СОШ

Зимовец И.В.



МЕНЮ

2 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК _____

6-Й ДЕНЬ

ЗАВТРАК	вес - выхода блюда в граммах	Цена
Суп гороховый	200	12-03
Каша рисовая	40	5-97
Хлеб пшеничный	50	3-00
Чай	200	3-00
ИТОГО		24-00

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Утверждаю:

ИП Атаян Р.А.

Атаян

Согласовано Директор СОШ

Зимовец И.В.



МЕНЮ

2 НЕДЕЛЯ ВТОРНИК _____

7-Й ДЕНЬ

ЗАВТРАК	вес - выхода блюда в граммах	Цена
Рассольник	200	12-03
Каша гречневая	40	5-97
Хлеб пшеничный	50	3-00
Чай	200	3-00
ИТОГО		24-00

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Утверждаю:

Атаян ИП Атаян Р.А.



Согласовано Директор СОШ

Зимовец И.В.

МЕНЮ

2 НЕДЕЛЯ СРЕДА _____

8-Й ДЕНЬ

ЗАВТРАК	вес - выхода блюда в граммах	Цена
Борщ	200	12-03
Пюре картофельное	40	5-97
Хлеб пшеничный	50	3-00
Чай	200	3-00
ИТОГО		24-00

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Атаян

Утверждаю:
ИП Атаян Р.А.



Согласовано Директор СОШ
Зимовец И.В.

МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРГ _____ 9-Й ДЕНЬ

ЗАВТРАК	вес - выхода блюда в граммах	Цена
Суп вермишелевый	200	12-03
Каша пшеничная	40	5-97
Хлеб пшеничный	50	3-00
Чай	200	3-00
ИТОГО		24-00

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Утверждаю:
ИП Атаян Р.А.

Атаян



Согласовано Директор СОШ
Зимовец И.В.

МЕНЮ

2 НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА _____

10-Й ДЕНЬ

ЗАВТРАК	вес - выхода блюда в граммах	Цена
Суп рисовый	200	12-03
Макаронны отварные	40	5-97
Хлеб пшеничный	50	3-00
Чай	200	3-00
ИТОГО		24-00

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБОУ ПРИМОРСКОЙ СОШ**

Утверждаю.....ИП Агаян Р.А.

Согласовано Директор МБОУ
Приморской СОШЗимовец И.В.

Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7 лет и старше

Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7 лет и старше

**1 День
ПОНЕДЕЛЬНИК**

Завтрак	вес - выход блюда в граммах	Цена
Суп рисовый	200	12-03
Каша гречневая	40	5-97
Хлеб пшеничный	50	3-00
Чай	200	3-00
ИТОГО		24-00

**2 День
ВТОРНИК**

Завтрак	вес - выход блюда в граммах	Цена
Борщ	200	12-03
Каша рисовая	40	5-97
Хлеб пшеничный	50	3-00
Чай	200	3-00
ИТОГО		24-00

**3 День
СРЕДА**

Завтрак	вес - выход блюда в граммах	Цена
Суп гороховый	200	12-03
Пюре картофельное	40	5-97
Хлеб пшеничный	30	3-00
Чай	200	3-00
ИТОГО		24-00

**4 День
ЧЕТВЕРГ**

Завтрак	вес - выход блюда в граммах	Цена
Суп вермишелевый	200	12-03
Каша пшеничная	40	5-97
Хлеб пшеничный	50	3-00
Чай	200	3-00
ИТОГО		24-00

**5 День
ПЯТНИЦА**

Завтрак	вес - выход блюда в граммах	Цена
Рассольник	200	12-03
Макароньы отварные	40	5-97
Хлеб пшеничный	50	3-00
Чай	200	3-00
ИТОГО		24-00

**6 День
ПОНЕДЕЛЬНИК**

Завтрак	вес - выход блюда в граммах	Цена
Суп гороховый	200	12-03
Каша рисовая	40	5-97
Хлеб пшеничный	50	3-00
Чай	200	3-00
ИТОГО		24-00

**7 День
ВТОРНИК**

Завтрак	вес - выход блюда в граммах	Цена
Рассольник	200	12-03
Каша гречневая	40	5-97
Хлеб пшеничный	50	3-00
Чай	200	3-00
ИТОГО		24-00

**8 День
СРЕДА**

Завтрак	вес - выход блюда в граммах	Цена
Борщ	200	12-03
Пюре картофельное	40	5-97
Хлеб пшеничный	50	3-00
Чай	200	3-00
ИТОГО		24-00

**9 День
ЧЕТВЕРГ**

Завтрак	вес - выход блюда в граммах	Цена
Суп вермишелевый	200	12-03
Каша пшеничная	40	5-97
Хлеб пшеничный	50	3-00
Чай	200	3-00
ИТОГО		24-00

**10 День
ПЯТНИЦА**

Завтрак	вес - выход блюда в граммах	Цена
Суп рисовый	200	12-03
Макароньы отварные	40	5-97
Хлеб пшеничный	50	3-00
Чай	200	3-00
ИТОГО		24-00

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБОУ ПРИМОРСКОЙ СОШ**

Утверждаю.....ИП Агаян Р.А.

Согласовано Директор МБОУ
Приморской СОШЗимовец И.В.



Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7 лет и старше

Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7 лет и старше

**1 День
ПОНЕДЕЛЬНИК**

Завтрак	вес - выход блюда в граммах	Цена
Суп рисовый	200	12-03
Каша гречневая	40	5-97
Хлеб пшеничный	50	3-00
Чай	200	3-00
ИТОГО		24-00

**6 День
ПОНЕДЕЛЬНИК**

Завтрак	вес - выход блюда в граммах	Цена
Суп гороховый	200	12-03
Каша рисовая	40	5-97
Хлеб пшеничный	50	3-00
Чай	200	3-00
ИТОГО		24-00

**2 День
ВТОРНИК**

Завтрак	вес - выход блюда в граммах	Цена
Борщ	200	12-03
Каша рисовая	40	5-97
Хлеб пшеничный	50	3-00
Чай	200	3-00
ИТОГО		24-00

**7 День
ВТОРНИК**

Завтрак	вес - выход блюда в граммах	Цена
Рассольник	200	12-03
Каша гречневая	40	5-97
Хлеб пшеничный	50	3-00
Чай	200	3-00
ИТОГО		24-00

**3 День
СРЕДА**

Завтрак	вес - выход блюда в граммах	Цена
Суп гороховый	200	12-03
Пюре картофельное	40	5-97
Хлеб пшеничный	30	3-00
Чай	200	3-00
ИТОГО		24-00

**8 День
СРЕДА**

Завтрак	вес - выход блюда в граммах	Цена
Борщ	200	12-03
Пюре картофельное	40	5-97
Хлеб пшеничный	50	3-00
Чай	200	3-00
ИТОГО		24-00

**4 День
ЧЕТВЕРГ**

Завтрак	вес - выход блюда в граммах	Цена
Суп вермишелевый	200	12-03
Каша пшеничная	40	5-97
Хлеб пшеничный	50	3-00
Чай	200	3-00
ИТОГО		24-00

**9 День
ЧЕТВЕРГ**

Завтрак	вес - выход блюда в граммах	Цена
Суп вермишелевый	200	12-03
Каша пшеничная	40	5-97
Хлеб пшеничный	50	3-00
Чай	200	3-00
ИТОГО		24-00

**5 День
ПЯТНИЦА**

Завтрак	вес - выход блюда в граммах	Цена
Рассольник	200	12-03
Макароны отварные	40	5-97
Хлеб пшеничный	50	3-00
Чай	200	3-00
ИТОГО		24-00

**10 День
ПЯТНИЦА**

Завтрак	вес - выход блюда в граммах	Цена
Суп рисовый	200	12-03
Макароны отварные	40	5-97
Хлеб пшеничный	50	3-00
Чай	200	3-00
ИТОГО		24-00