



Утверждаю  
Директор

Н.М. Барсуков

Примерное 10- дневное меню для учащихся 5-11  
МБОУ Фомино - Свечниковская СОШ

**1 день**

| №<br>рец.            | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Цена      |
|----------------------|--------------------------------|--------------|-----------|
| 1                    | 2                              | 3            |           |
| <b>Обед</b>          |                                |              |           |
| 13 122               | Котлета из говядины            | 80           | 45,16     |
| 13 123               | Пюре картофельное              | 150          | 13,77     |
| 13 103               | Компот из сухофруктов          | 200          | 3,60      |
| 13 105               | Хлеб                           | 20           | 1,20      |
| 13 105,01            | Хлеб ржаной                    | 20           | 1,20      |
| 13 116               | Огурец соленый                 | 40           | 10,07     |
| <b>Итого за Обед</b> |                                |              | <b>75</b> |

2 день

| №<br>рец.            | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Цена      |
|----------------------|--------------------------------|--------------|-----------|
| 1                    | 2                              | 3            |           |
| <b>Обед</b>          |                                |              |           |
| 13 131               | Шницель рубленный из говядины  | 70           | 56,40     |
| 13 116               | Макаронные изделия отварные    | 150          | 8,21      |
| 13 126               | Икра свекольная                | 65           | 4,39      |
| 13 103               | Компот из сухофруктов          | 200          | 3,60      |
| 13 105               | Хлеб                           | 20           | 1,20      |
| 13 105,01            | Хлеб ржаной                    | 20           | 1,20      |
| <b>Итого за Обед</b> |                                |              | <b>75</b> |

3 день

| №<br>рец.            | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Цена      |
|----------------------|--------------------------------|--------------|-----------|
| 1                    | 2                              | 3            |           |
| <b>Обед</b>          |                                |              |           |
| 13 128               | Котлета рубленая из птицы      | 80           | 50,28     |
| 13 100               | Картофель отварной             | 150          | 13,05     |
| 13 116               | Огурец соленый                 | 30           | 7,50      |
| 13 107               | Чай                            | 200          | 1,77      |
| 13 105               | Хлеб                           | 20           | 1,20      |
| 13 105,01            | Хлеб ржаной                    | 20           | 1,20      |
| <b>Итого за Обед</b> |                                |              | <b>75</b> |

### 4 день

| № рец.               | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Цена      |
|----------------------|--------------------------------|--------------|-----------|
| 1                    | 2                              | 3            |           |
| <b>Обед</b>          |                                |              |           |
| 63,01                | Плов из мяса птицы             | 200          | 62,53     |
| 13 133               | Салат из квашеной капусты      | 50           | 6,47      |
| 13 103               | Компот из сухофруктов          | 200          | 3,60      |
| 13 105               | Хлеб                           | 20           | 1,20      |
| 13 105,01            | Хлеб ржаной                    | 20           | 1,20      |
| <b>Итого за Обед</b> |                                |              | <b>75</b> |

5 день

| №<br>рец.            | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Цена      |
|----------------------|--------------------------------|--------------|-----------|
| 1                    | 2                              | 3            |           |
| <b>Обед</b>          |                                |              |           |
| 13 135,01            | Мясо тушеное                   | 100          | 49,50     |
| 13 136               | Каша гречневая рассыпчатая     | 130          | 8,18      |
| 13 116               | Огурец соленый                 | 30           | 7,60      |
| 13 129               | Компот из свежих яблок         | 200          | 7,32      |
| 13 105               | Хлеб                           | 20           | 1,20      |
| 13 105,01            | Хлеб ржаной                    | 20           | 1,20      |
| <b>Итого за Обед</b> |                                |              | <b>75</b> |

6 день

| №<br>рец.            | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Цена      |
|----------------------|--------------------------------|--------------|-----------|
| 1                    | 2                              | 3            |           |
| <b>Обед</b>          |                                |              |           |
| 13 137               | Тефтели из говядины с соусом   | 145          | 52,38     |
| 13 116               | Макаронные изделия отварные    | 150          | 8,21      |
| 13 126               | Икра свекольная                | 50           | 4,01      |
| 13 138               | Сок фруктовый                  | 200          | 8,00      |
| 13 105               | Хлеб                           | 20           | 1,20      |
| 13 105,01            | Хлеб ржаной                    | 20           | 1,20      |
| <b>Итого за Обед</b> |                                |              | <b>75</b> |

## 7 день

| №<br>рец.            | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Цена      |
|----------------------|--------------------------------|--------------|-----------|
| 1                    | 2                              | 3            |           |
| <b>Обед</b>          |                                |              |           |
| 13 139               | Рыба тушеная с овощами         | 150          | 40,23     |
| 13 123               | Пюре картофельное              | 150          | 13,77     |
| 13 102               | Зеленый горошек                | 52           | 15,00     |
| 13 103               | Компот из сухофруктов          | 200          | 3,60      |
| 13 105               | Хлеб                           | 20           | 1,20      |
| 13 105,01            | Хлеб ржаной                    | 20           | 1,20      |
| <b>Итого за Обед</b> |                                |              | <b>75</b> |

### 8 день

| №<br>рец.            | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Цена      |
|----------------------|--------------------------------|--------------|-----------|
| 1                    | 2                              | 3            |           |
| <b>Обед</b>          |                                |              |           |
| 13 140               | Жаркое по-домашнему            | 220          | 58,34     |
| 13 116               | Огурец соленый                 | 50           | 12,49     |
| 13 107               | Чай                            | 200          | 1,77      |
| 13 105               | Хлеб                           | 20           | 1,20      |
| 13 105,01            | Хлеб ржаной                    | 20           | 1,20      |
| <b>Итого за Обед</b> |                                |              | <b>75</b> |



9 день

| №<br>рец.            | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Цена      |
|----------------------|--------------------------------|--------------|-----------|
| 1                    | 2                              | 3            |           |
| <b>Обед</b>          |                                |              |           |
| 13 128               | Котлета рубленая из птицы      | 80           | 52,48     |
| 13 132               | Рис отварной                   | 150          | 7,14      |
| 13 102               | Зеленый горошек                | 30           | 9,38      |
| 13 103               | Компот из сухофруктов          | 200          | 3,60      |
| 13 105               | Хлеб                           | 20           | 1,20      |
| 13 105,01            | Хлеб ржаной                    | 20           | 1,20      |
| <b>Итого за Обед</b> |                                |              | <b>75</b> |

10 день

| №<br>рец.            | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Цена      |
|----------------------|--------------------------------|--------------|-----------|
| 1                    | 2                              | 3            |           |
| <b>Обед</b>          |                                |              |           |
| 13 122               | Котлета из говядины            | 100          | 56,39     |
| 13 111               | Каша пшеничная вязкая          | 150          | 4,89      |
| 13 116               | Огурец соленый                 | 38           | 9,55      |
| 13 107               | Чай                            | 200          | 1,77      |
| 13 105               | Хлеб                           | 20           | 1,20      |
| 13 105,01            | Хлеб ржаной                    | 20           | 1,20      |
| <b>Итого за Обед</b> |                                |              | <b>75</b> |