Гончарова Татьяна Игоревна

Подписан: Гончарова Татьяна Игоревна
Основание: я подтверждаю этот документ
Местоположение: МОУ "СОШ п. Коминтерн"
Дата: 2022.11.14 21:35:22+04'00'

СОГЛАСОВАНО
Директор МОУ «СОШ пос. Коминтерн»
_____ Гончарова Т.И.
_____ 2022г.

УТВЕРЖДАЮ
ИП Поляков А.М.
_____ Поляков А.М.
_____ 2022г.

Перспективное меню (дотации)

Приложение к дополнительному соглашению к договору
по организации питания

Меню приготавливаемых блюд (дотации)

Наименование бдюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
		Б	Ж	У		
день1						
Завтрак						
Запеканка рисовая с творогом и соусом	200	12,49	10,68	67,00	315,0	203
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,5	43,0	376
Итого завтрак:	**500**	**14,0**	**11,1**	**93,5**	**430,3**	
Обед						
Суп-лапша на курином бульоне	220	15,3	5,44	35,45	252,08	113
Жаркое по- домашнему с мясом	220	6,9	14,1	17,9	226,3	259
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	63,5	574
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	573
Итого обед:	**700**	**26,3**	**20,2**	**105,4**	**707,2**	
Итого за день		**40,3**	**31,2**	**198,8**	**1137,5**	
день2						
Завтрак						
Макароны отварные	150	6,3	7,2	15,6	152,4	202
Фрикадельки мясные "деревенские" в соусе красном	80/30	11,65	7,08	12,73	183,69	280/422
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,4	92,4	573
Чай с сахаром лимоном	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377
Итого завтрак:	**500**	**21**	**15**	**60**	**478**	
Обед						
Суп гороховый на м/к бульоне	250	10,1	7,6	9,9	148,3	102
Каша гречневая с сосиской и соусом	200	24,4	10,7	42,3	363,1	391/327 ; 171
Компот из свежемороженных ягод	200	0,17	0,04	23,1	93,5	491

б ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	573
Итого обед:	**700**	**37,9**	**18,8**	**99,0**	**716,5**	
Итого за день		**59,2**	**33,4**	**159,0**	**1194,8**	
день3						
Завтрак			.			
Каша молочная "Дружба"	250	5,8	10,0	54,1	329,6	218/327 ; 175
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	65,8	14
Батон	40	2,4	2,5	16,0	37,2	576
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,5	43,0	376
Итого завтрак:	**500**	**8,5**	**19,8**	**80,7**	**475,7**	
Обед						
Суп с клецками на м/к бульоне	200	7,75	10,38	10,75	167,42	108
Пюре гороховое	150	10,3	7,3	15,8	209,6	199
Тефтели " мясные" с соусом красным	80/30	7,8	7,7	8,1	132,5	279/422
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	573
Итого обед:	**710**	**29,4**	**25,9**	**82,1**	**717,2**	
Итого за день		**37,9**	**45,7**	**162,8**	**1192,9**	
день 4						
Завтрак						
Рис отварной	150	3,8	15,6	40,2	356,4	171
Сосиска отварная с соусом	50/50	2,60	2,60	10,20	74,60	243/422
Батон	50	2,4	2,5	16,0	37,2	576
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,5	43,0	376
Итого завтрак:	**500**	**9**	**20,8**	**76,9**	**511,3**	
Обед						
Борщ с капустой,картофелем на м/к бульоне	200	5,5	15,5	4,3	178,6	82
Котлеты рыбные с соусом	80/30	6,2	5,2	6,5	97,0	234/422
Картофельное пюре/ картофель с молоком	150	5,4	9,2	26,4	210,0	127/128
Кисель	200	0,27	0,10	26,6	108,2	484

б ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	573
Итого обед:	**710**	**20,6**	**30,4**	**87,4**	**705,5**	
Итого за день		**29,6**	**51,2**	**164,4**	**1216,7**	
день 5						
Завтрак			.			
Макароны отварные с сыром	200	8,6	15,0	46,7	356,3	204
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай с сахаром лимоном	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377
Итого завтрак:	**500**	**10,2**	**15,4**	**74,9**	**478,4**	
Обед						
Суп картофельный с крупой (рис,пшено) на м/к бульоне	200	4,32	10,66	11,39	158,76	115
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,9	10,6	11,9	162,6	171
Фрикадельки мясные "деревенские" в соусе красном	80/30	11,65	7,08	12,73	183,69	280/422
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	573
Итого обед:	**710**	**24,4**	**28,9**	**83,4**	**712,7**	
Итого за день		**34,7**	**44,3**	**158,3**	**1191,0**	
день 6						
Завтрак						
Омлет натуральный с колбасными изделиями	200	6,2	9,2	54,1	323,8	212
Батон	20	1,0	1,0	6,4	38,6	576
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,5	43,0	376
Итого завтрак:	**520**	**8,7**	**10,6**	**86,9**	**477,7**	
Обед						
Суп гороховый на м/к бульоне	220	8,9	5,0	8,7	114,3	102
Плов с мясом	220	24,4	10,7	45,3	374,9	392/265
Компот из свежемороженных ягод	200	0,17	0,04	23,1	93,5	491
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	63,5	574

Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	573
Итого обед:	**700**	**37,2**	**16,2**	**105,4**	**715,6**	
Итого за день		**45,9**	**26,8**	**192,3**	**1193,3**	
день 7						
Завтрак						
Каша геркулесовая молочная с маслом	200	24,4	10,7	42,3	363,1	391/327 ; 173
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай с сахаром лимоном	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377
Итого завтрак:	**500**	**26,0**	**11,1**	**70,5**	**485,1**	
Обед						
Суп с макаронными изделиями на м/к бульоне	200	5,00	7,67	26,69	195,79	112
Котлеты мясные "по домашнему" в соусе красном	80/30	10,44	7,03	7,70	135,47	271/422
Картофель тушенный	150	2,8	10,6	15,6	169,0	172
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	573
Итого обед:	**710**	**21,8**	**25,8**	**97,4**	**707,9**	
Итого за день		**47,8**	**36,9**	**167,9**	**1193,0**	
день 8						
Завтрак						
Макароны отварные	200	8,6	15,0	46,7	356,3	202
Сосиска отварная с соусом	100	2,60	2,60	10,20	74,60	243/422
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,5	43,0	376
Итого завтрак:	**500**	**11,4**	**17,6**	**67,4**	**474,0**	
Обед						
Суп с клецками на м/к бульоне	200	7,75	10,38	10,75	167,42	108
Рис отварной	150	3,8	15,6	30,2	276,4	171
Котлета куриная с соусом красным	110	8,5	5,5	9,5	120,5	295/422
Напиток из шиповника	200	0,2	0,0	10,4	41,9	388
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	573
Итого обед:	**710**	**23,5**	**31,9**	**84,6**	**717,9**	
Итого за день		**34,9**	**49,5**	**152,0**	**1191,9**	
день 9						
Завтрак						
Запеканка рисовая с творогом и соусом	200	12,49	10,68	67,00	315,0	203
Батон с маслом	30	1,1	8,3	6,5	105,1	576/14
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай с сахаром лимоном	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377
Итого завтрак:	**530**	**15,2**	**19,4**	**101,7**	**542,1**	

Обед						
Суп картофельный с рыбой	200	2,2	4,7	20,3	131,9	122
Пюре гороховое	150	10,3	10,3	25,8	237,0	199
Тефтели " мясные" с соусом красным	110	7,8	7,7	8,1	132,5	279/422
Кисель	200	0,27	0,10	26,6	108,2	484
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	573
Итого обед:	**710**	**23,83**	**23,26**	**104,42**	**721,25**	
Итого за день		**39,0**	**42,6**	**206,1**	**1263,4**	
день10						
Завтрак						
Каша молочная манная	200	3,8	8,0	52,1	301,0	218/327 ; 173
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,5	43,0	376
Итого завтрак:	**500**	**5,3**	**8,4**	**78,6**	**416,3**	
Обед						
Свекольник	250	5,88	5,00	14,13	125	98
Плов с мясом	220	16,8	18,7	35,1	374,8	265
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	573
Итого обед:	**720**	**26,2**	**24,2**	**96,6**	**707,5**	
Итого за день		**31,5**	**32,6**	**175,1**	**1123,8**	
Итого завтрак	**5050,00**	**129,60**	**148,72**	**791,10**	**4769,15**	
Итого обед	**7080,00**	**271,18**	**245,47**	**945,66**	**7129,21**	