

Примерное 10-ти дневное меню рационов питания учащихся
образовательных учреждений

Первый день

№	Наименование	Масса порции, гр.	Стоимость, руб.
Завтрак			
1	Каша молочная манная	1/100	4,5
2	Батон	1/40	2,01
3	Чай с сахаром	1\200	1,07
Итого		х	7,58

Обед

1	Огурец консервированный	1\100	11,88
2	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	1\250	8,07
3	Картофельное пюре	1\200	6,35
4	Курица отварная	1/120	25,86
6	Компот из сухофруктов	1/200	2,27
7	Хлеб ржано-пшеничный	1/100	3,33
Итого		х	56,76

Второй день

№	Наименование	Масса порции, гр.	Стоимость, руб.
завтрак			
1	Каша Геркулес	1/100	4,47
2	Батон	1/40	2,01
3	Чай	1\200	1,07
Итого		х	7,55

Обед

1	Винегрет с маслом растительным	1/100	5,7
2	Суп картофельный на мясном бульоне	1/250	2,61
3	Котлета из свинины	1/80	28,76
4	Макаронные изделия отварные	1/200	13,02
5	Кисель плодово-ягодный	1/200	3,86
6	Хлеб ржано-пшеничный	1\70	2,33
Итого		х	56,28

Третий день

№	Наименование	Масса порции, гр.	Стоимость, руб.
Завтрак			
1	Каша пшенная	1/100	5,86
2	Батон	1/40	5,01
3	Чай с сахаром	1/200	1,07
Итого		х	8,94

Обед

1	Икра морковная	1/100	8,98
2	Суп картофельный с рыбой со сметаной	1/250/45	16,51
3	Печень тушеная в соусе	1/120	24,33
4	Каша гречневая рассыпчатая	1/200	8,7
5	Сок фруктовый	1/200	14

6	Хлеб ржано-пшеничный	1/70	2,33
Итого		х	73,35

Четвертый день

№	Наименование	Масса порции, гр.	Стоимость, руб.
Завтрак			
1	Каша рисовая	1/100	4,91
2	Батон	1/40	2,01
3	Чай с молоком	1\200	3,21
Итого		х	10,13

Обед

1	Салат из свеклы с сыром с маслом растительным	1\100	6,09
1	Щи из св. капусты на мясном бульоне	1/250/10	4,04
2	Гуляш из свинины	1/100	33,16
3	Каша перловая рассыпчатая	1/200	5,09
4	Кисель из концентрата	1/200	3,86
5	Хлеб ржано-пшеничный	1/70	2,33
Итого		х	54,57

Итого за день		х	
----------------------	--	----------	--

Пятый день

№	Наименование	Масса порции, гр.	Стоимость, руб.
---	--------------	-------------------	-----------------

Завтрак			
1	Суп молочный с макаронными изделиями	1/250	7,23
2	Батон	1/40	2,01
3	Чай с сахаром	1\200	1,07
Итого		х	10,31

Обед

1	Огурец консервированный	1/60	11,88
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной	1\250\10	9,47
3	Рыба жареная	1/100	26,96
4	Рагу овощное	1/150	1,86
5	Компот из сухофруктов	1/200	2,27
6	Хлеб ржано-пшеничный	1/70	2,33
Итого		х	54,77
Итого за день		х	

Шестой день

№	Наименование	Масса порции, гр.	Стоимость, руб.
---	--------------	-------------------	-----------------

Завтрак

1	Каша гречневая с сахаром	1\200	5,74
2	Батон	1/40	2,01
3	Чай	1\200	1,07
Итого		х	8,82

Обед

1	Икра кабачковая	1/100	12,5
2	Щи из св. капусты на мясном бульоне со сметаной	1/250/10	4,04
3	Птица тушеная в соусе	1/100	14,08
4	Картофель отварной	1/200	9,66
5	Сок фруктовый	1/200	14
6	Хлеб ржано-пшеничный	1/70	2,33

Итого	х	
--------------	----------	--

Седьмой день

	Наименование	Масса порции, гр.	Стоимость, руб.
Завтрак			
1	Каша манная молочная	1/100	4,5
2	Батон	1/40	2,01
3	Чай	1\200	1,07
Итого		х	7,58

Обед

1	Салат из соленых огурцов с маслом растительным	1/100	7,33
2	Суп картофельный с бобовыми на к\б	1/200	3,01
3	Рыба тушеная с овощами	1/100	24,57
4	Макаронные изделия отварные	1/200	13,02
5	Компот из сухофруктов	1/200	2,27
6	Хлеб ржано-пшеничный	1/70	2,33
Итого		х	52,53

Итого за день	х	
----------------------	----------	--

Восьмой день

№	Наименование	Масса порции, гр.	Стоимость, руб.
1	Каша пшеничная	1/100	5,86
2	Чай	1\200	1,07
3	Батон	1/40	2,01

Итого	х	8,94
--------------	----------	-------------

Обед

1	Помидоры консервированные	1/60	12,6
2	Суп картофельный с клецками со сметаной	1/200/10	4,74
3	Жаркое по-домашнему	1/300	34,77
4	Сок фруктовый	1/200	14
5	Хлеб ржано-пшеничный	1/70	2,33
6			
Итого		х	66,94

Итого за день	х	
----------------------	----------	--

Девятый день

№	Наименование	Масса порции, гр.	Стоимость, руб.
Завтрак			
1	Каша геркулесовая молочная	1/100	4,47
2	Какао с молоком	1\200	7,39
3	Батон	1/40	2,01
Итого		х	13,87

Обед

1	Винегрет с маслом растительным	1/100	5,7
2	Борщ на м\б со сметаной	1/200/15	10,86
3	Гуляш из свинины	1/100	33,16
4	Каша перловая рассыпчатая	1/200	5,09

5	Компот из сухофруктов	1/200	2,27
6	Хлеб ржано-пшеничный	1/70	2,33
7			
Итого		х	59,41

Итого за день		х	
----------------------	--	----------	--

Десятый день

№	Наименование	Масса порции, гр.	Стоимость, руб.
1	Каша рисовая молочная	1/200	4,91
2	Батон	1/40	2,01
3	Чай	1/200	1,07
Итого		х	7,99

Обед

1	Салат из свеклы с маслом растительным	1/100	6,09
2	Суп картофельный с пшеном на	1/250/10	3,37

	мясном бульоне со сметаной		
2	Печень по-строгановски	1/120	52,88
3	Картофельное пюре	1/150	6,35
4	Кисель из концентрата	1/200	3,86
5	Хлеб ржано-пшеничный	1/70	2,33
	Итого:		74,88
Итого за день		х	