

«Утверждаю» :

Индивидуальный предприниматель **Маркова Анна Владимировна**



\_\_\_\_\_ **А.В.Маркова**

«Согласовано»:

директор **МАОУ «Нижнемуллинская школа»**



\_\_\_\_\_ **С.В. Павлова**

«01» марта 2023г.

## **Примерный 10-ти дневный рацион питания МАОУ**

**«Нижнемуллинская школа»**

**(д.Петровка ул.Школьная 4)**

**Возрастная категория 7-11, 12-18лет**

**(Весенне-летний период)**



Согласовано  
 директор МАОУ "Нижнемуллинская средняя школа"  
 /Павлова С.В./



Утверждаю:  
 ИП Маркова А.В.  
 Маркова А.В./

Школа  Отд./корп  5-11класс

День 1

весенне-летний период

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (СКК, Инвалиды)	гор.блюдо	229	Каша "Дружба"	255	24,29	237,09	6,47	8,21	34,33
	закуска	72	Бутерброд с повидлом	45	13,00	134,00	1,60	3,80	23,40
	напиток	492	Чай с молоком	200	14,00	45,00	0,10	0,10	10,90
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	50	3,00	117,00	3,80	0,40	24,60
				<b>550</b>	<b>54,29</b>	<b>533,09</b>	<b>11,97</b>	<b>12,51</b>	<b>93,23</b>
Обед (СКК, Инвалиды)	1 блюдо	144	Суп картофельный с бобовыми на бульоне	250	8,00	108,00	2,30	4,25	15,12
	2 блюдо	388	Тефтели из говядины	100	61,89	149,14	13,86	9,29	6,57
	гарнир	256	Макаронные изделия отварные	200	13,00	184,00	5,55	4,95	29,55
	напиток	501	Сок фруктовый	200	14,00	86,00	1,00	0,20	20,20
	хлеб	574	Хлеб ржаной	50	3,00	103,00	4,00	0,75	20,05
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	50	3,00	117,00	3,80	0,40	24,60
				<b>850</b>	<b>102,89</b>	<b>747,14</b>	<b>30,51</b>	<b>19,84</b>	<b>116,09</b>
Полдник (СКК, инвалиды)	сладкое	589	Кондитерское изделие	50	17,08	270,50	1,95	15,30	29,75
	напиток	461	Чай каркаде	200	10,00	56,00	0,00	0,01	14,00
				<b>250</b>	<b>27,08</b>	<b>326,50</b>	<b>1,95</b>	<b>15,31</b>	<b>43,75</b>



Согласовано:  
директор МАОУ "Нижнемуллинская средняя школа"  
Павлова С.В./



Утверждаю:  
ИП Маркова А.В.  
Маркова А.В./

Школа:  Отд./корп  5-11класс

День 2

весенне-летний период

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (СКК, Инвалиды)	гор.блюдо	268	Омлет натуральный	250	30,29	400,00	21,54	32,69	5,38
	закуска	157	Горошек консервированный	60	9,00	40,2	1,8	2,28	3,18
	напиток	462	Какао с молоком	200	12,00	94,00	3,30	2,90	13,80
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	50	3,00	117,00	3,80	0,40	24,60
				560	54,29	651,20	30,44	38,27	46,96
Обед (СКК, Инвалиды)	1 блюдо	103	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне	250	14,76	59,00	1,30	4,43	3,45
	2 блюдо	372	Котлета из птицы	100	60,13	284,29	20,00	18,00	8,86
	гарнир	232	Каша пшеничная	200	14,00	236,51	7,52	6,69	36,56
	напиток	461	Чай каркаде	200	8,00	56,00	0,00	0,01	14,00
	хлеб	574	Хлеб ржаной	50	3,00	103,00	4,00	0,75	20,05
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	50	3,00	117,00	3,80	0,40	24,60
				850	102,89	855,80	36,62	30,28	107,52
Полдник (СКК, инвалиды)	сладкое	589	Кондитерское изделие	50	19,08	270,50	1,95	15,30	29,75
	напиток	459	Чай с сахаром и лимоном	200	8,00	40,00	0,30	0,10	9,50
			250	27,08	310,50	2,25	15,40	39,25	





Согласовано:  
директор МАОУ "Нижнемуллинская средняя школа"  
/Павлова С.В./



Утверждаю:  
ИП Маркова А.В.  
/Маркова А.В./

Школа  Отд./корп  5-11класс  День 4

весенне-летний период

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (СКК, Инвалиды)	гор.блюдо	232	Каша молочная пшеничная жидкая	255	26,29	291,82	9,28	8,26	45,10
	закуска	63	Бутерброд с сыром	45	16,00	149,00	6,90	9,00	10,00
	напиток	462	Какао с молоком	200	9,00	56,00	0,00	0,01	14,00
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	50	3,00	117,00	3,80	0,40	24,60
				<b>550</b>	<b>54,29</b>	<b>613,82</b>	<b>19,98</b>	<b>17,67</b>	<b>93,70</b>
Обед (СКК, Инвалиды)	1 блюдо	100	Рассольник Ленинградский на бульоне	250	13,00	109,50	2,63	5,10	13,25
	2 блюдо	376	Рагу из птицы	250	59,89	398,75	26,25	23,75	19,88
	напиток	589	Чай с сахаром и лимоном	200	10,00	40,00	0,30	0,10	9,50
	сладкое	459	Кондитерское изделие	50	14,00	270,50	1,95	15,30	29,75
	хлеб	574	Хлеб ржаной	50	3,00	103,00	4,00	0,75	20,05
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	50	3,00	117,00	3,80	0,40	24,60
				<b>850</b>	<b>102,89</b>	<b>1 038,75</b>	<b>38,93</b>	<b>45,40</b>	<b>117,03</b>
Полдник (СКК, инвалиды)	сладкое	589	Кондитерское изделие	50	21,08	166,80	3,00	3,92	29,76
	напиток	459	Чай с сахаром	200	6,00	38,00	0,20	0,10	9,30
				<b>250</b>	<b>27,08</b>	<b>204,80</b>	<b>3,20</b>	<b>4,02</b>	<b>39,06</b>



Согласовано:  
 директор МАОУ "Нижнемуллинская средняя школа"  
 Павлова С.В.

Школа  Отд./корп  5-11класс

Утверждаю:  
 ИП Маркова А.В.  
 Маркова А.В.

День 6

весенне-летний период

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (СКК, Инвалиды)	гор.блюдо	229	Каша "Дружба"	255	24,29	237,09	6,47	8,21	34,33
	закуска	72	Бутерброд с повидлом	45	13,00	134,00	1,60	3,80	23,40
	напиток	492	Чай с молоком	200	14,00	45,00	0,10	0,10	10,90
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	50	3,00	117,00	3,80	0,40	24,60
				<b>550</b>	<b>54,29</b>	<b>533,09</b>	<b>11,97</b>	<b>12,51</b>	<b>93,23</b>
Обед (СКК, Инвалиды)	1 блюдо	144	Суп картофельный с бобовыми на бульоне	250	7,00	108,00	2,30	4,25	15,12
	2 блюдо	348	Тефтели из говядины	100	62,89	149,14	13,86	9,29	6,57
	гарнир	256	Макаронные изделия отварные	200	15,00	184,00	5,55	4,95	29,55
	напиток	457	Компот из сухофруктов	200	12,00	84,00	0,60	0,10	20,10
	хлеб	574	Хлеб ржаной	50	3,00	103,00	4,00	0,75	20,05
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	50	3,00	117,00	3,80	0,40	24,60
				<b>850</b>	<b>102,89</b>	<b>745,14</b>	<b>30,11</b>	<b>19,74</b>	<b>115,99</b>
Полдник (СКК, инвалиды)	сладкое	589	Кондитерское изделие	50	19,08	166,80	3,00	3,92	29,76
	гор.напиток	461	Чай каркаде	200	8,00	56,00	0,00	0,01	14,00
				<b>250,00</b>	<b>27,08</b>	<b>222,80</b>	<b>3,00</b>	<b>3,93</b>	<b>43,76</b>



Согласовано:  
директор МАОУ "Нижнемуллинская средняя школа"  
/Павлова С.В./

Школа  МАОУ Нижнемуллинская средняя школа Отд./корп  5-11класс День 7



Утверждаю:  
ИП Маркова А.В.  
/Маркова А.В./

весенне-летний период

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (СКК, Инвалиды)	гор.блюдо	234	Каша геркулесовая молочная жидкая	255	22,29	275,65	8,91	10,55	36,25
	закуска	63	Бутерброд с сыром	45	16,00	149,00	6,90	9,00	10,00
	напиток	465	Кофейный напиток с молоком	200	13,00	88,00	2,80	2,50	13,60
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	50	3,00	117,00	3,80	0,40	24,60
				<b>550</b>	<b>54,29</b>	<b>629,65</b>	<b>22,41</b>	<b>22,45</b>	<b>84,45</b>
Обед (СКК, Инвалиды)	1 блюдо	103	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне	250	12,00	59,00	1,30	4,43	3,45
	2 блюдо	339	Котлета из говядины	100	53,89	243,00	17,60	12,30	15,00
	гарнир	202	Каша гречневая рассыпчатая	200	16,00	322,88	11,35	8,48	50,27
	напиток	501	Сок фруктовый	200	15,00	86,00	1,00	0,20	20,20
	хлеб	574	Хлеб ржаной	50	3,00	103,00	4,00	0,75	20,05
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	50	3,00	117,00	3,80	0,40	24,60
				<b>850</b>	<b>102,89</b>	<b>930,88</b>	<b>39,05</b>	<b>26,56</b>	<b>133,57</b>
Полдник (СКК, инвалиды)	сладкое	589	Кондитерское изделие	50	19,08	270,50	1,95	15,30	29,75
	напиток	459	Чай с сахаром и лимоном	200	8,00	40,00	0,30	0,10	9,50
				<b>250</b>	<b>27,08</b>	<b>310,50</b>	<b>2,25</b>	<b>15,40</b>	<b>39,25</b>





Согласовано:  
директор МАОУ "Нижнемуллинская средняя школа"  
Павлова С.В./



Утверждаю:  
ИП Маркова А.В.  
Маркова А.В./

МАОУ Нижнемуллинская средняя школа

Отд./корп

5-11класс

День 8

весенне-летний период

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (СКК, Инвалиды)	гор.блюдо	229	Каша "Дружба"	255	27,29	237,09	6,47	8,21	34,33
	сладкое	580	Кондитерское изделие	60	11,00	146,40	2,36	1,88	30,00
	напиток	462	Какао с молоком	200	13,00	94,00	3,30	2,90	13,80
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	50	3,00	117,00	3,80	0,40	24,60
				<b>565</b>	<b>54,29</b>	<b>594,49</b>	<b>15,93</b>	<b>13,39</b>	<b>102,73</b>
Обед (СКК, Инвалиды)	1 блюдо	95	Борщ	250	13,00	75,00	1,85	4,43	6,95
	2 блюдо	303	Суфле рыбное	180	53,89	201,60	25,20	10,80	5,40
	гарнир	380	Пюре картофельное	200	16,00	140,00	5,40	8,00	11,60
	напиток	486	Компот из свежих яблок	200	14,00	46,00	0,10	0,10	11,10
	хлеб	574	Хлеб ржаной	50	3,00	103,00	4,00	0,75	20,05
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	50	3,00	117,00	3,80	0,40	24,60
				<b>930</b>	<b>102,89</b>	<b>682,60</b>	<b>40,35</b>	<b>24,48</b>	<b>79,70</b>
Полдник (СКК, инвалиды)	сладкое	589	Кондитерское изделие	40	19,08	166,80	3,00	3,92	29,76
	напиток	461	Чай каркаде	200	8,00	56,00	0,00	0,01	14,00
				<b>240</b>	<b>27,08</b>	<b>222,80</b>	<b>3,00</b>	<b>3,93</b>	<b>43,76</b>





Согласовано:  
директор МАОУ "Нижнемуллинская средняя школа"  
/Павлова С.В./

Школа  Отд./корп  5-11класс

весенне-летний период

Утверждаю:  
ИП Маркова А.В.  
/Маркова А.В./

День 9



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (СКК, Инвалиды)	гор.блюдо	236	Каша рисовая жидкая	255	25,29	258,73	6,42	8,11	40,03
	закуска	72	Бутерброд с повидлом	45	14,00	134,00	1,60	3,80	23,40
	напиток	465	Кофейный напиток с молоком	200	12,00	88,00	2,80	2,50	13,60
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	50	3,00	117,00	3,80	0,40	24,60
				550	54,29	597,73	14,62	14,81	101,63
Обед (СКК, Инвалиды)	1 блюдо	122	Суп с рыбными консервами	250	13,00	180,00	9,30	11,40	10,05
	2 блюдо	372	Шницель из птицы	100	54,89	284,29	3,33	8,60	10,71
	гарнир	256	Макаронные изделия отварные	200	14,00	246,00	7,40	6,60	39,40
	напиток	496	Напиток из шиповника	200	15,00	78,00	0,70	0,30	18,20
	хлеб	574	Хлеб ржаной	50	3,00	103,00	4,00	0,75	20,05
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	50	3,00	117,00	3,80	0,40	24,60
				850	102,89	1 008,29	28,53	28,05	123,01
полдник (СКК, инвалиды)	фрукты	82	Фрукт	160	27,08	66,00	0,60	0,60	14,70

Согласовано  
директор МАОУ "Нижнемуллинская средняя школа"  
Павлова С.В.

Утверждаю  
ИП Маркова А.В.  
Маркова А.В.

Школа  Отд./корп  5-11класс

День 10

весенне-летний период

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (СКК, Инвалиды)	гор.блюдо	232	Каша пшенная молочная жидкая	255	25,29	298,04	9,28	9,25	44,43
	сладкое	580	Кондитерское изделие (вафли)	40	12,00	270,50	1,95	15,30	29,75
	напиток	462	Какао с молоком	200	14,00	94,00	3,30	2,90	13,80
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	50	3,00	117,00	3,80	0,40	24,60
				<b>545</b>	<b>54,29</b>	<b>779,54</b>	<b>18,33</b>	<b>27,85</b>	<b>112,58</b>
Обед (СКК, Инвалиды)	1 блюдо	104	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне	250	14,00	61,75	1,50	4,50	3,80
	2 блюдо	375	Плов из отварной птицы	300	68,89	334,50	18,17	12,30	37,20
	напиток	492	Компот из сухофруктов	200	14,00	84,00	0,60	0,10	20,10
	хлеб	574	Хлеб ржаной	50	3,00	103,00	4,00	0,75	20,05
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	50	3,00	117,00	3,80	0,40	24,60
			<b>850</b>	<b>102,89</b>	<b>700,25</b>	<b>28,07</b>	<b>18,05</b>	<b>105,75</b>	
Полдник (СКК, инвалиды)	выпечка	589	Булочка	60	22,08	166,80	3,00	3,92	29,76
	напиток	457	Чай с сахаром	200	5,00	56,00	0,00	0,01	14,00
			<b>260</b>	<b>27,08</b>	<b>222,80</b>	<b>3,00</b>	<b>3,93</b>	<b>43,76</b>	



Согласовано:  
директор МАОУ "Нижнемуллинская средняя школа"  
/Павлова С.В./

Школа  Отд./корп  5-11класс



Утверждаю:  
ИП Маркова А.В.  
Маркова А.В./

День 11

весенне-летний период

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (СКК, Инвалиды)	гор.блюдо	235	Каша молочная пшеничная жидкая	255	26,29	291,82	9,28	8,26	45,10
	закуска	90	Бутерброд с сыром	45	13,00	149,00	6,90	9,00	10,00
	напиток	492	Чай с молоком	200	12,00	45,00	0,10	0,10	10,90
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	50	3,00	117,00	3,80	0,40	24,60
				550	54,29	602,82	20,08	17,76	90,60
Обед (СКК, Инвалиды)	1 блюдо	134	Рассольник Ленинградский на бульоне	250	17,00	109,50	2,63	5,10	13,25
	2 блюдо	376	Рагу из птицы	300	65,89	478,50	31,50	28,50	23,86
	напиток	490	Напиток Валитек	200	14,00	80,00	0,00	0,00	19,00
	хлеб	574	Хлеб ржаной	50	3,00	103,00	4,00	0,75	20,05
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	50	3,00	117,00	3,80	0,40	24,60
			850	102,89	888,00	41,93	34,75	100,76	
Полдник (СКК, инвалиды)	фрукты	82	Фрукт	160	27,08	44,00	0,40	0,40	9,80



Согласовано:  
 директор МАОУ "Нижнемуллинская средняя школа"  
 Павлова С.В./

Утверждаю:

ИП Маркова А.В.  
 Маркова А.В./



День 12

Школа  Отд./корп  5-11класс

весенне-летний период

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (СКК, Инвалиды)	гор.блюдо	268	Омлет натуральный	280	30,29	448,00	24,12	36,62	6,03
		157	Горошек консервированный	30	9,00	19,14	0,86	1,09	1,51
	напиток	462	Какао с молоком	200	12,00	94,00	3,30	2,90	13,80
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	50	3,00	117,00	3,80	0,40	24,60
				<b>560</b>	<b>54,29</b>	<b>678,14</b>	<b>32,08</b>	<b>41,01</b>	<b>45,94</b>
Обед (СКК, Инвалиды)	1 блюдо	103	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне	250	13,00	59,00	1,30	4,43	3,45
	2 блюдо	372	Котлета из птицы	100	61,89	284,29	20,00	18,00	8,86
	гарнир	232	Каша пшеничная	200	14,00	236,51	7,52	6,69	36,56
	гор.напиток	461	Чай каркаде	200	8,00	56,00	0,00	0,01	14,00
	хлеб	574	Хлеб ржаной	50	3,00	103,00	4,00	0,75	20,05
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	50	3,00	117,00	3,80	0,40	24,60
				<b>850</b>	<b>102,89</b>	<b>855,80</b>	<b>36,62</b>	<b>30,28</b>	<b>107,52</b>
Полдник (СКК, инвалиды)	выпечка	589	Выпечка	60	19,08	166,80	3,00	3,92	29,76
	гор.напиток	459	Чай с сахаром и лимоном	200	8,00	40,00	0,30	0,10	9,50
				<b>260</b>	<b>27,08</b>	<b>206,80</b>	<b>3,30</b>	<b>4,02</b>	<b>39,26</b>