

СОГЛАСОВАНО:



Директор МКОУ СОШ г. Пластун  
В.В. Смирных  
2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:



ИП Атланова Л.С.  
2022 г.

ПРИМЕРНОЕ

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ МКОУ СОШ г. ПЛАСТУН

# 1 ДЕНЬ

сборнику рецептов	Возрастная категория	7-11 лет					12-18 лет				
		Выход	пищевая ценность			энерг-ая ценность	Выход	пищевая ценность			энерг-ая ценность
Наименование	г.р.	белки	жиры	углеводы	ккал.	г.р.	белки	жиры	углеводы	ккал.	
<b>Завтрак</b>											
259 Каша молочная с маслом сливочным	200/10	9	12,5	32,6	288	250/10	12	17,5	36,6	335	
42 сыр порционный	20	5,3	5,5	1,14	103	20	5,3	5,5	1,14	103	
хлеб	30	3,64	1,51	21,9	110	30	3,64	1,51	21,9	110	
1009 чай с сахаром	200			14,97	60	200	5		15,3	63	
<b>ИТОГО</b>		17,9	20	70	561		21	23	76	611	
<b>Обед</b>											
Суп гороховый с колбасными изделиями	250	5,4	4,3	14,9	137	300	6,5	5,5	16,5	165	
692 курица запеченная/отур	90/30	34,4	16,5	0,04	220	100/30	46,4	23	0,005	300	
рис отварной со сливочным маслом и соусом	150/50	3,16	4,8	21,5	181	200/75	4,57	7,2	32	276	
хлеб	2/30	7,2	2,7	43,6	220	2/30	7,2	2,7	43,6	220	
924 компот из сухофруктов с сахаром	200	1,2		28,6	115	200	1,3		29,5	120	
<b>ИТОГО</b>		54	28	110	873		68	38	122	1080	
<b>Полдник</b>											
1031 Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	116						
булочка "Ш кольная"	50	4,2	2,9	25,3	156						
<b>ИТОГО за день</b>		82	57,3	215	1706		99	70	233	1963	

ПРИМЕЧАНИЕ: СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПРЕДПРИЯТИЙ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ 2016 ГОДА, РАЗРАБОТАН НИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ ПОД РУКОВОДСТВОМ М.В. КЛИМОВОЙ

## 2 ДЕНЬ

№ по сборнику рецептов	Возрастная категория	7 - 11 лет						12-18 лет					
		Выход	белки	жиры	углеводы	энерг-ая ценность	ккал.	Выход	белки	жиры	углеводы	энерг-ая ценность	ккал.
	<b>Наименование</b>		пищевая ценность				пищевая ценность						
	<b>Завтрак</b>	гр.											
604	изделия колбасные отварные (сосиски)	100	5,6	9	2,8	167	100	5,6	9	2,8	167		
753	макаронны с сл. маслом	100/5	3	4	24	137	150/7	5	6	36	205		
1024	кофейный напиток на сгущенном молоке	200	4,8	4,5	22	148	200	5	5,75	25	170		
	хлеб	40	3,6	1	22	110	40	3,6	1	22	110		
	<b>ИТОГО</b>		14,2	15,5	70	560		20	22	85	652		
	<b>Обед</b>												
	<b>Рассольник</b>												
208	"Ленинградский"	250	3,2	3,9	13,9	115	300	5	6	20	184		
668/824	тефтели/помидор	90/30	12	5	5,5	280	100/30	14	17	7	306		
744	каша гречневая с сл.маслом	150	7	5	29	201	200	9	8	37	250		
	хлеб	2/30	7,2	1,5	44	220	2/30	7,2	1,5	44	220		
924	компот из свежих плодов с сахаром	200			20	66	200			22	100		
	<b>ИТОГО</b>		30	27	112	880		35	27	129	1060		
	<b>Полдник</b>												
1031	молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	116		5,8	6,4	9,4	116		
	булочка "Веснушка"	50	4,2	2,9	25,3	156		4,2	2,9	25,3	156		
	<b>ИТОГО за день</b>		54,2	50	217	1712		65	58	248	1985		

## 3 ДЕНЬ

№ по сборнику рецептов	Возврасстная категория	7 - 11 лет						12-18лет					
		Выход	пищевая ценность			энерг-ая ценность	Выход	пищевая ценность			энерг-ая ценность		
Наименование	гр.	белки	жиры	углеводы	ккал.	гр.	белки	жиры	углеводы	ккал.			
459	Завтрак Полжарка из печени	90	11	12	41	310	15	14	45	370			
759	Картоф. пюре с сл.маслом хлеб	100	2,7	4,8	19	145	3,1	5	21	150			
1009	чай с сахаром	30	3,64	1	21,9	110	3,6	1	21,9	110			
	<b>ИТОГО</b>	200	0,04		14,97	60	0,05		15,3	63			
	<b>Обед</b>												
	Борщ со свежей капусты со сметаной	176	250	5	7	13,7	140	6	8	15	160		
642	плов с огурицом хлеб	150/30	10,4	8	28	230	15	10	42	320			
		2/30	7,2	2	43	220	7,2	2	43	220			
924	компот из свежемороженых ягод с сахаром	200			20	76			21	80			
	<b>ИТОГО</b>		24	17	105	660	28	18	120	760			
	<b>Полдник</b>												
1031	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ сосиска в тесте	200	5,8	6,4	9,4	116	5,8	6,4	9,4	116			
		100	8,2	10,6	45,3	376	8,2	10,6	45,3	376			
	<b>ИТОГО за ДЕНЬ</b>		60	52	256	1770	65	55	280	1940			

# 4 ДЕНЬ

№ по сборнику рецептов	Возрастная категория	7 - 11 лет						12-18 лет					
		Выход гр.	белки	жиры	углеводы	энерг-ая ценность ккал.	Выход гр.	белки	жиры	углеводы	энерг-ая ценность ккал.		
497	Наименование <b>Завтрак</b> Творожная рисовая запеканка	120	20	12	20	280	150	22	14	22	300		
		10		8,2		70	10		8,2		70		
		Масло сливочное											
		Хлеб	30	3,6	1	23,2	110	30	3,6	1	23,2	110	
		Молоко стуженное	20	1,4	1,7	1,1	60	20	1,5	1,7	1,1	60	
1076	чай с сахаром	200			14	60	200			20	63		
	<b>ИТОГО</b>		25	23,1	67	585		27	26	63	600		
	<b>Обед</b>												
235	Суп лапша	250	4	6	14	140	300	4	9	20	170		
501	Поджарка рыбная/огурец	90/30	13	4,9	2,3	220	100/30	17	6,3	3,3	280		
759	картоф. пюре с сл.маслом	150	3,1	5	21	165	200	4,1	7	28	220		
	Хлеб	2/30	5,2	2	44	220	2/30	7,2	2	44	220		
943	Кисель из св.замороженных ягод с сахаром	200	1		25	90	200	1,5		25	90		
	<b>ИТОГО</b>		26,6	20	100,8	815		34,3	25	120	980		
	<b>Полдник</b>												
1031	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	5,8	6,4	9,4	116		5,8	6,4	9,4	116		
	булочка "Домашняя"	75	6,2	2,9	35,3	234	75	6,2	2,9	35,3	234		
	<b>ИТОГО за ДЕНЬ</b>		61	52	202	1740		74	63	241	1930		

## 5 ДЕНЬ

№ по сборнику рецептов	Возрастная категория	7-11 лет						12-18 лет					
		Выход	пищевая ценность			энерг-ая ценность	Выход	пищевая ценность			энерг-ая ценность		
Наименование	гр.	белки	жиры	углеводы	ккал.	гр.	белки	жиры	углеводы	ккал.			
632	Завтрак Гуляш	50/50	10,3	66	3,2	141	50/50	11,2	7,1	4,1	171		
		744	Гречка с сл. маслом и соусом хлеб	100/50	5,1	4,9	35,2	69	150/50	5,1	4,9	35,2	169
1009	Чай с сахаром	30	3,6	1	21,9	110	30	3,6	1	21,9	110		
		ИТОГО	200		14,97	60	200		15,3	63			
	<b>Обед</b>												
219	Суп рыбный (сайровый) котлета мясная/помидор	250	5	5,1	15	170	300	6	7,2	20	200		
		658	90/30	10	9,8	7	195	100/30	14	13,8	10	260	
753	Макаронны с сл.маслом и соусом хлеб	150/50	5	6,24	25,41	220	200/50	7	8,1	29	280		
		морс термичнообработанный с сахаром	2/30	7,2	2	43	220	2/30	7,2	2	43	220	
	ИТОГО	200		20	76	200			20	80			
	<b>Полдник</b>												
1031	МОЛОКО кипяченое булочка "Школьная"	200	5,8	6,4	9,4	116							
		ИТОГО за ДЕНЬ	50	4,2	2,9	25,3	156	65	54	240	1840		

## 6 ДЕНЬ

сборнику репетов	возврасстная категория	7-11 лет						12-18 лет					
		выход гр.	белки	жиры	углеводы	энерг-ая ценность ккал.	выход гр.	белки	жиры	углеводы	энерг-ая ценность ккал.		
259	каша молочная геркулес с сл. маслом	200/10	9	9,8	35	290	250/10	11	12	42	320		
42	сыр порционный	20	8	7		103	20	8	7		103		
1009	хлеб	30	3,6	1,5	21,9	110	30	3,6	1,5	21,9	110		
	чай с сахаром	200			14,9	60	200	0,05		15,3	63		
	<b>ИТОГО</b>		21	20	78	570		23	20	78	600		
	<b>Обед</b>												
671	суп с мясными фрикадельками	250	7,9	5,2	22,8	160	300	9,7	7,5	25	190		
747	котлета куриная/огур картофельное пюре с сл.маслом	90/30	49	10	9	330	100/30	51	10	10	360		
	хлеб	150	2,7	4	14	100	200	3,8	6	19	150		
	хлеб	2/30	7,2	2,7	43	220	2/30	7,2	2,8	43	220		
	компот из свежих яблок с сахаром	200	2		25	115	200	3		25	115		
	<b>ИТОГО</b>		69	22	112	910		75	27	122	1035		
1031	<b>Полдник</b>												
	молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	116	200	5,8	6,4	9,4	116		
	булочка "Веснушка"	50	4,2	2,9	25,3	156		4,2	2,9	25,3	156		
	<b>ИТОГО за день</b>		101	50	218	1750		108	57	236	1910		

## 7 ДЕНЬ

№ по сборнику рецептов	Возрастная категория	7-11 лет						12-18 лет					
		Выход	пищевая ценность			энерг-ая ценность	Выход	пищевая ценность			энерг-ая ценность		
Наименование	гр.	белки	жиры	углеводы	ккал.	гр.	белки	жиры	углеводы	ккал.			
<b>Завтрак</b>													
669	Тфтели	90	10,1	7,5	14,1	168	90	12,1	8	15,8	236		
747	Рис с соусом/ с сл.маслом	150/50	10	7	38	240	150/50	14	10,1	45	280		
	Хлеб	30	3,6	1	21,9	110	30	3,6	1	21,9	110		
1009	чай с сахаром	200			14	60	200			15	64		
	<b>ИТОГО</b>		25	16	84	580		31	19	93	690		
	<b>Обед</b>												
224/184	Щи свежей капусты со сметаной	250	7	6	15	140	300	8	7	20	190		
619	Оладьи из пчени/помид	90/30	25	18	10	230	90/30	27	20	15	310		
759	Макароньы с сл.масл. и соусом	150/50	4,5	7,2	32	150	200/75	4,5	7,2	32	230		
	Хлеб	2/30	7,2	2	43	220	2/30	7,2	2	43	220		
936	Кисель из свежемороженых ягд с сахаром	200			20	76	200			21	80		
	<b>ИТОГО</b>		42	32	110	870		46	37	130	1070		
	<b>Полдник</b>												
1031	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	5,8	6,4	9,4	116		5,8	6,4	9,4	116		
	крекндель с корицей	50	4,2	2,9	25,3	156		4,2	2,9	25,3	156		
	<b>ИТОГО за ДЕНЬ</b>		78	57	230	1730		87	65	258	2040		



## 8 ДЕНЬ

№ по сборнику рецептов	Возрастная категория	7 - 11 лет						12-18лет					
		Выход	пищевая ценность			энерг-ая ценность	Выход	пищевая ценность			энерг-ая ценность		
Наименование	Завтрак	гр.	белки	жиры	углеводы	ккал.	гр.	белки	жиры	углеводы	ккал.		
572	Колбасные изделия отварные	100	10	9	4,8	270	100	10	9	4,8	270		
753	макаронны с сл.маслом	100	3	6	24	140	150	5	8	36	205		
	Хлеб	30	3,6	1	22	110	30	3,6	1	22	110		
1024	кофейный напиток на стуженном молоке	200	3	1	22	100	200	3,6	1,5	23	110		
	<b>ИТОГО</b>		21	17	74	630		23	21	88	700		
	<b>Обед</b>												
221	Суп гороховый	250	4,4	3,9	12,9	120	250	6	5,5	18	155		
541	биточки рыбные/огур	90/30	10,7	7,4	11	160	90/30	13,1	9,5	12	220		
744	Гречка с сл.маслом и соус	15050	7,1	6,9	32	220	200/50	8,3	8,4	37	260		
	Хлеб	2/30	7,2	2	44	220	2/30	7,2	2	44	220		
924	компот из сухофруктов с сахаром	200	0,9		20	100	200	1		21	105		
	<b>ИТОГО</b>		29	22	120	850		35	27	133	960		
	<b>Полдник</b>												
1031	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	5,8	6,4	9,4	116	200	5,8	6,4	9,4	116		
	булочка "Школьная"	50	4,2	2,9	25,3	156	50	4,2	2,9	25,3	156		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		60	49	230	1750		68	58	256	1930		

## 9 ДЕНЬ

№ по сборнику рецептов	Возрастная категория	7 - 11 лет						12-18лет					
		Выход	пищевая ценность			энерг-ая ценность	Выход	пищевая ценность			энерг-ая ценность		
Наименование	гр.	белки	жиры	углеводы	ккал.	гр.	белки	жиры	углеводы	ккал.			
259	Завтрак Фрикадельки в сливочном соусе	50/50	9	9,8	3	280	75/75	11	12	4	310		
42	Гороховое пюре ссл. Маслом	120	8	7	35	103	150	8	7	41	103		
	Хлеб	30	3,6	1	21,9	110	30	3,6	1	21,9	110		
1009	чай с сахаром	200	0,04		153	65	200	0,05		15,3	65		
	<b>ИТОГО</b>		21	19	72	580		23	21	78	600		
	<b>Обед</b>												
176	Борш со сметаной	250	6	7	16	160	300	7	8	20	200		
673	жаркое/огур	200/30	25	15	30	350	200/30	29	18	33	380		
	Хлеб	2/30	7,2	2	43	220	2/30	7,2	2	43	240		
936	морс темнекиснобрабтаннй с сахаром	200	2		25	120	200	3		25	120		
	<b>ИТОГО</b>		40	23	114	830		47	28	122	950		
	<b>Полдник</b>												
1031	МОЛЛОКО КИПЧЕЧНОЕ	200	5,8	6,4	9,4	116		5,8	6,4	9,4	116		
	пирожок с повидлом	50	4,2	2,9	25,3	156		4,2	2,9	25,3	156		
	<b>ИТОГО за День</b>		72	52	221	1680		80	59	235	1820		

# 10 ДЕНЬ

№ по сборнику рецептов	Возрастная категория	7 - 11 лет						12-18 лет					
		выход	пищевая ценность			энерг-ая ценность	выход	пищевая ценность			энерг-ая ценность		
	Наименование	гр.	белки	жиры	углеводы	ккал.	гр.	белки	жиры	углеводы	ккал.		
497	<b>Завтрак</b> Творожный пудинг	120	20	12	20	280	150	22	14	22	300		
	Молоко стученное	20	1,4	1,7	11	60	20	1,4	1,7	11	60		
	Масло сливочное	10		8,2		70	10		8,2		70		
	Хлеб	30	3,6	1	22	110	30	3,6	1	22	110		
1009	чай с сахаром	200	0,04		14,9	60	200	0,05		15,3	63		
	<b>ИТОГО</b>		25	23	68	580		27	25	71	600		
	<b>Обед</b>												
235	Суп лапша	250	5	6,7	16	145	300	7	8,1	21	200		
632	Гуляш/помидор	75/30	25	12	5,7	220	75/30	38	18	7,5	300		
747	рис с сл. маслом и соус	150	8	4,1	28	160	200	10	5,2	32	200		
	Хлеб	2/30	7,2	2	43	220	2/30	7,2	2	43	220		
	компот из свежих яблок с сахаром	200	1,2		28,6	110	200	1,3		29,5	120		
	<b>ИТОГО</b>		47	26	122	860		64	35	135	1040		
	<b>Полдник</b>												
1031	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	116		5,8	6,4	9,4	116		
	Булочка "Домашняя"	50	4,2	2,9	25,3	156		4,2	2,9	25,3	156		
	<b>ИТОГО за ДЕНЬ</b>		82	58	225	1710		100	70	240	1910		

СОГЛАСОВАНО:



Директор МКОУ СОШ п. Пластун  
В.В. Смирных  
2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:



ИП Атланова Л.С.  
2022 г.

### Двухнедельное цикличное меню для учащихся 5-11 классов

(комплекты готовых блюд для обеспечения бесплатным питанием обучающихся из многодетных семей и семей, имеющих среднедушевой доход ниже прожиточного минимума, установленного в Приморском крае)

#### 1 ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции НЕ МЕНЕЕ	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Котлета	90	8,68	11,72	5,74	176,75
Гречка	150	8,72	5,43	45,0	263,8
Компот из с/фруктов	200	0,5	-	25,10	102,41
Хлеб	50	5,57	2,28	41,83	202,74
<b>Итого</b>		<b>23,47</b>	<b>14,43</b>	<b>117,67</b>	<b>745,7</b>

#### 2 ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции НЕ МЕНЕЕ	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Биточек мясной	90	6,34	10,25	5,02	114,65
Пюре гороховое с маслом	150/10	12,42	6,06	39,53	101,86
Чай с сахаром	200	0,1	-	10,83	43,77
Хлеб	50	5,57	2,28	41,83	202,74
<b>Итого</b>		<b>24,43</b>	<b>18,59</b>	<b>97,21</b>	<b>463,02</b>

#### 3 ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции НЕ МЕНЕЕ	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Жаркое подомашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,08
Компот из с/фруктов	200	0,5	-	25,10	102,41
Хлеб	50	5,57	2,28	41,83	202,74

Сырник со сметаной	85/20	17,65	8,47	44,64	107,5
<b>Итого</b>		<b>46,26</b>	<b>28,08</b>	<b>133,7</b>	<b>746,73</b>

#### 4 ДЕНЬ

Наименование блюд	Масса порции НЕ МЕНЕЕ	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Суп-лапша домашнему	250	10,58	5,16	33,56	162,28
Люля-кебаб	90	8,68	11,72	5,74	176,75
Компот из с/фруктов	200	0,5	-	25,10	102,41
Хлеб	50	5,57	2,28	41,83	202,74
<b>Итого</b>		<b>25,33</b>	<b>19,16</b>	<b>106,23</b>	<b>644,18</b>

#### 5 ДЕНЬ

Наименование блюд	Масса порции НЕ МЕНЕЕ	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Суп гороховый	250	4,27	4,43	23,99	142,83
Котлета	90	10,68	11,72	5,74	126,75
Картофельное пюре	150	3,19	6,05	16,29	110,45
Чай с сахаром	200	0,1	-	10,83	43,77
Хлеб	50	5,57	2,28	41,83	202,74
<b>Итого</b>		<b>23,81</b>	<b>24,48</b>	<b>98,68</b>	<b>626,54</b>

#### 6 ДЕНЬ

Наименование блюд	Масса порции НЕ МЕНЕЕ	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Тефтеля	90	10,89	33,4	9,41	385,69
Макаронь отварные с соусом	150	6,58	13,91	49,72	359,98
Компот из с/фруктов	200	0,5	-	25,10	102,41

Хлеб	50	5,57	2,28	41,83	202,74
<b>Итого</b>		<b>23,36</b>	<b>49,59</b>	<b>133,82</b>	<b>1078,93</b>

**7 ДЕНЬ**

Наименование блюда	Масса порции НЕ МЕНЕЕ	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Котлета	90	8,68	11,72	5,74	176,75
Гречка	150	8,72	5,43	45,0	263,8
Компот из с/фруктов	200	0,5	-	25,10	102,41
Хлеб	50	5,57	2,28	41,83	202,74
<b>Итого</b>		<b>23,47</b>	<b>19,43</b>	<b>117,67</b>	<b>745,7</b>

**8 ДЕНЬ**

Наименование блюда	Масса порции НЕ МЕНЕЕ	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Биточек мясной	90	6,34	10,25	5,02	114,65
Пюре гороховое с маслом	150/10	12,42	6,06	39,53	101,86
Чай с сахаром	200	0,1	-	10,83	43,77
Хлеб	50	5,57	2,28	41,83	202,74
<b>Итого</b>		<b>24,43</b>	<b>18,59</b>	<b>97,21</b>	<b>463,02</b>

**9 ДЕНЬ**

Наименование блюда	Масса порции НЕ МЕНЕЕ	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Жаркое по- домашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,08
Компот из с/фруктов	200	0,5	-	25,10	102,41
Хлеб	50	5,57	2,28	41,83	202,74
Сырник со сметаной	85/20	17,65	8,47	44,64	107,5
<b>Итого</b>		<b>46,26</b>	<b>28,08</b>	<b>133,7</b>	<b>746,73</b>

**10 ДЕНЬ**

Наименование блюдов	Масса порции НЕ МЕНЕЕ	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Суп-лапша по-домашнему	250	10,58	5,16	33,56	162,28
Люля-кебаб	90	8,68	11,72	5,74	176,75
Компот из с/фруктов	200	0,5	-	25,10	102,41
Хлеб	50	5,57	2,28	41,83	202,74
<b>Итого</b>		<b>25,33</b>	<b>19,16</b>	<b>106,23</b>	<b>644,18</b>

**Покупатель**

МКОУ СОШ п. Пластун

\_\_\_\_\_ Смирных В.В.

**Поставщик**

Индивидуальный предприниматель  
Атланова Людмила Семёновна

\_\_\_\_\_ Атланова Л.С.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ СОШ п. Пластун

В. В. Смирных



УТВЕРЖДАЮ:

И.П. Агланова Л.С.

2022 г.



Перспективное десятидневное меню МКОУ СОШ п. Пластун (для детей-инвалидов)

1 день

Наименование блюд	Масса порции НЕ МЕНЕЕ	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Борщ из свежей капусты на бульоне	250	1,67	5,06	8,51	86,26
Котлета	90	8,68	11,72	5,74	176,75
Гречка	150	8,72	5,43	45,0	263,8
Компот из с/фруктов	200	0,5	-	25,10	102,41
Хлеб, булочка	50/80	5,57	2,28	41,83	202,74
<b>Итого</b>		<b>25,14</b>	<b>24,49</b>	<b>126,18</b>	<b>831,96</b>

2 день

Наименование блюд	Масса порции НЕ МЕНЕЕ	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Свекольник со сметаной	250	10,23	9,21	10,05	284,16
Биточек мясной	90	6,34	10,25	5,02	114,65
Пюре гороховое с маслом	150/10	12,42	6,06	39,53	101,86
Чай с сахаром	200	0,1	-	10,83	43,77
Хлеб, блинчики	50/110	5,57	2,28	41,83	202,74
<b>Итого</b>		<b>34,66</b>	<b>27,8</b>	<b>107,26</b>	<b>747,18</b>



**3 ДЕНЬ**

Наименование блюда	Масса порции НЕ МЕНЕЕ	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Жаркое по-домашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,08
Компот из с/фруктов	200	0,5	-	25,10	102,41
Хлеб	50	5,57	2,28	41,83	202,74
Сырник со сметаной	85/20	17,65	8,47	44,64	107,5
<b>Итого</b>		<b>46,26</b>	<b>28,08</b>	<b>133,7</b>	<b>746,73</b>

**4 ДЕНЬ**

Наименование блюда	Масса порции НЕ МЕНЕЕ	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Суп-лапша по-домашнему	250	10,58	5,16	33,56	162,28
Люля-кебаб	90	8,68	11,72	5,74	176,75
Компот из с/фруктов	200	0,5	-	25,10	102,41
Хлеб, пирожок	50/90	5,57	2,28	41,83	202,74
<b>Итого</b>		<b>25,33</b>	<b>19,16</b>	<b>106,23</b>	<b>644,18</b>

**5 ДЕНЬ**

Наименование блюда	Масса порции НЕ МЕНЕЕ	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Суп гороховый	250	4,27	4,43	23,99	142,83
Котлета	90	10,68	11,72	5,74	126,75
Картофельное пюре	150	3,19	6,05	16,29	110,45
Чай с сахаром	200	0,1	-	10,83	43,77

Хлеб, булочка	50/80	5,57	2,28	41,83	202,74
<b>Итого</b>		<b>23,81</b>	<b>24,48</b>	<b>98,68</b>	<b>626,54</b>

**6 ДЕНЬ**

Наименование блюда	Масса порции НЕ МЕНЕЕ	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Суп с сайрой	250	2,59	0,72	19,55	97,54
Тефтели	90	10,89	33,4	9,41	385,69
Макароньы отварные с соусом	150	6,58	13,91	49,72	359,98
Компот из с/фруктов	200	0,5	-	25,10	102,41
Хлеб, блинчики	50/110	5,57	2,28	41,83	202,74
<b>Итого</b>		<b>25,95</b>	<b>50,31</b>	<b>153,37</b>	<b>1176,47</b>

**7 ДЕНЬ**

Наименование блюда	Масса порции НЕ МЕНЕЕ	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Борщ из свежей капусты на бульоне	250	1,67	5,06	8,51	86,26
Коллета	90	8,68	11,72	5,74	176,75
Гречка	150	8,72	5,43	45,0	263,8
Компот из с/фруктов	200	0,5	-	25,10	102,41
Хлеб, ватрушка	50/85	5,57	2,28	41,83	202,74
<b>Итого</b>		<b>25,14</b>	<b>24,49</b>	<b>126,18</b>	<b>831,96</b>

## 8 ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции НЕ МЕНЕЕ	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Свекольник со сметаной	250	10,23	9,21	10,05	284,16
Биточек мясной	90	6,34	10,25	5,02	114,65
Пюре гороховое с маслом	150/10	12,42	6,06	39,53	101,86
Чай с сахаром	200	0,1	-	10,83	43,77
Хлеб, булочка	50/80	5,57	2,28	41,83	202,74
<b>Итого</b>		<b>34,66</b>	<b>27,8</b>	<b>107,26</b>	<b>747,18</b>

## 9 ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции НЕ МЕНЕЕ	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Жаркое по-домашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,08
Компот из с/фруктов	200	0,5	-	25,10	102,41
Хлеб	50	5,57	2,28	41,83	202,74
Сырник со сметаной	85/20	17,65	8,47	44,64	107,5
<b>Итого</b>		<b>46,26</b>	<b>28,08</b>	<b>133,7</b>	<b>746,73</b>

## 10 ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции НЕ МЕНЕЕ	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Суп-лапша по-домашнему	250	10,58	5,16	33,56	162,28
Люля-кебаб	90	8,68	11,72	5,74	176,75
Компот из	200	0,5	-	25,10	102,41

с/фруктов					
Хлеб, пирожок	50/90	5,57	2,28	41,83	202,74
<b>Итого</b>		<b>25,33</b>	<b>19,16</b>	<b>106,23</b>	<b>644,18</b>

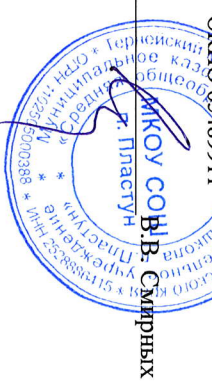
**Покупатель**

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа п. Пластун»  
Адрес: 692152, Приморский край, Тернейский район, п.  
Пластун  
ул.3-ий квартал, д. 6  
ИНН/КПП 2528886415/252801001  
л/сч 03203D03720 Отделение № 5  
Управление Федерального казначейства  
по Приморскому краю  
р/сч 03231643055400002000  
БИК 040507001

**Поставщик**

Индивидуальный предприниматель  
Атланова Людмила Семёновна  
692152 п. Пластун Приморского края,  
ул. Стахановская, 4-2;  
ИНН/КПП 252800048891  
р/с 40802810750040102822 Дальневосточный  
банк Сбербанк РФ г. Хабаровск

ДАЛЬНЕВОСТОЧНОЕ ГУ БАНКА  
РОССИИ ПО ПРИМОРСКОМУ КРАЮ  
Г.ВЛАДИВОСТОК  
Кор.сч. 40102810545370000012  
ОГРН 1102505000388  
ОКНО 65489911



Атланова Л.С.



Атланова Л.С.