



УТВЕРЖДАЮ
 (должность)
 (ФИО)
 (дата)

СОГЛАСОВАНО
 (должность)
 (ФИО)
 (дата)

Организация бесплатного горячего питания детей из многодетных семей, обучающихся по очной форме обучения по программам основного общего, среднего общего образования

Возрастная категория: Ст. школьники

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена руб	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
День 1								
ЗАВТРАК	Блины (с маслом)	145	36,38	9,99	13,98	52,39	375,19	396
	Молоко стуженное с сахаром 5,0%	20	9,8	1,24	0,20	2,21	11,77	H
	Яблоко	100	13,2	0,40	0,40	9,80	47	1
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	15	3,50	4,40	0,00	53,7	1
	Чай с лимоном и сахаром	200	10	0,30	0,00	6,70	27,9	190
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		480	84,38	15,43	18,98	71,10	515,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		480	84,38	15,43	18,98	71,10	515,56	
День 2								
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	130	33,38	11,01	15,60	2,86	195,43	100
	Булочка "Веснушка" (масса 50 г)	50	20	3,90	3,06	23,90	139	429
	Салат из квашеной капусты	60	15	1,03	3,00	5,08	51,42	47
	Хлеб пшеничный	40	6	3,16	0,40	19,32	94	701.1
	Компот из свежих яблок	200	10	0,16	0,14	9,92	41,5	263
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		480	84,38	19,26	22,20	61,08	521,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		480	84,38	19,26	22,20	61,08	521,35	
День 3								
ЗАВТРАК	Кнели из кур, бройлеров-цыплят с рисом	70	33,38	10,37	15,45	3,93	196	301
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	15	1,00	6,10	5,80	81,5	8

Картофельное пюре	150	24	3,20	5,21	19,80	139,4	88
Хлеб пшеничный	40	6	3,16	0,40	19,32	94	701.1
Чай с сахаром	200	6	0,20	0,00	6,50	26,8	189
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	520	84,38	17,93	27,16	55,35	537,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	520	84,38	17,93	27,16	55,35	537,7	
День 4							
ЗАВТРАК	70	33,38	13,44	2,99	9,43	117,97	136
Котлета из курицы	60	15	0,50	3,02	1,10	33,6	21
Салат из соленых огурцов с луком	150	15	5,40	4,90	32,81	196,8	78
Макаронны отварные	40	6	3,16	0,40	19,32	94	701.1
Хлеб пшеничный	200	15	1,00	0,00	20,20	84,44	389
Соки овощные, фруктовые и ягодные	520	84,38	23,50	11,31	82,86	526,81	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	520	84,38	23,50	11,31	82,86	526,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	520	84,38	23,50	11,31	82,86	526,81	
День 5							
ЗАВТРАК	80	48,72	11,28	4,56	3,52	101,12	155
Курица тушенная с морковью	60	10	0,80	2,70	4,60	45,6	13
Салат из свежлы отварной	150	15	8,30	6,30	36,00	233,7	81
Каша гречневая рассыпчатая	40	6	3,16	0,40	19,32	94	701.1
Хлеб пшеничный	200	10	0,30	0,00	6,70	27,9	190
Чай с лимоном и сахаром	530	84,38	23,84	13,96	70,14	502,32	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	530	84,38	23,84	13,96	70,14	502,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	530	84,38	23,84	13,96	70,14	502,32	
День 6							
ЗАВТРАК	200	37,38	8,60	11,30	34,30	272,9	61
Каша вязкая молочная овсяная	55	35	7,05	4,19	22,29	154,31	410
Ватрушки (из дрожжевого теста)	40	6	3,16	0,40	19,32	94	701.1
Хлеб пшеничный	200	6	0,20	0,00	6,50	26,8	189
Чай с сахаром	495	84,38	19,01	15,89	82,41	548,01	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	495	84,38	19,01	15,89	82,41	548,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	495	84,38	19,01	15,89	82,41	548,01	
День 7							
ЗАВТРАК	80	38,38	10,97	5,94	5,03	117,71	124
Рыба тушенная в томате с овощами (минтай)	60	15	1,00	6,10	5,80	81,5	8
Салат из белокочанной капусты с морковью	150	15	5,40	4,90	32,81	196,8	78
Макаронны отварные	40	6	3,16	0,40	19,32	94	701.1
Хлеб пшеничный	200	10	0,16	0,14	9,92	41,5	263
Компот из свежих яблок	530	84,38	20,69	17,48	72,88	531,51	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	530	84,38	20,69	17,48	72,88	531,51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	530	84,38	20,69	17,48	72,88	531,51	

