

СОГЛАСОВАНО



 (должность)

(ФИО)

(дата)

СОГЛАСОВАНО



 (должность)

(ФИО)

(дата)

Организация бесплатного двухразового горячего питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья или инвалида, получающего начальное общее образование

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			руб	руб	Белки	Жиры	Углеводы		
День 1									
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	240	32,3		6,67	11,69	46,20	317,45	181
	Сыр (порциями) (Российский)	20	18		4,64	5,90	0,00	72	15
	Масло (порциями)	10	8,02		0,08	7,25	0,13	66	14
	Яйца вареные	50	12		6,35	5,75	0,35	78,75	209
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4		3,36	0,66	1,44	137,94	Н
	Какао с молоком	200	11,68		4,08	3,54	17,58	118,6	382
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	86		25,18	34,79	65,70	790,74
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	300	16		6,60	6,33	19,83	177,9	102
	Рагу из овощей	170	23,49		2,87	17,80	13,92	229,91	143
	Сыр (порциями) (Голландский)	10	9		2,63	2,66	0,00	34,33	15
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4		3,36	0,66	1,44	137,94	Н
	Чай-заварка	200	5		0,40	0,10	0,08	2,8	375
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	57,49		15,86	27,55	35,27	582,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1320	143,49		41,04	62,34	100,97	1373,62	
День 2									
ЗАВТРАК	Омлет с сыром	150	45		11,95	19,62	1,69	231,67	211
	Булочка "Веснушка" (масса 80 г)	80	12		6,24	4,90	38,24	222,4	429
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	9,68		0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4		3,36	0,66	1,44	137,94	Н

Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	15,32	20,00	2,00	58,00	330	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	86	41,97	27,24	100,51	929,21	
Обед	300	16	2,16	5,91	13,11	124,5	82
Борщ с капустой и картофелем							
Оладьи (с джемом или повидлом или медом или вареньем или сахаром)	165	32,49	11,63	11,48	72,29	439	401
Хлеб ржано-пшеничный	60	4	3,36	0,66	1,44	137,94	H
Чай-заварка	200	5	0,40	0,10	0,08	2,8	375
ИТОГО ЗА ОБЕД	725	57,49	17,55	18,15	86,92	704,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1275	143,49	59,52	45,39	187,43	1633,45	
День 3							
ЗАВТРАК							
Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (с соусом)	80	21,32	8,04	9,07	9,50	152	295
Соус красный основной	30	3	0,44	0,73	2,78	19,41	456
Салат из квашеной капусты	60	10	1,03	3,00	5,08	51,42	47
Макаронные изделия отварные	150	20	5,52	4,51	26,44	168,45	309
Хлеб пшеничный	40	4	3,16	0,40	0,84	93,52	H
Пирожки печеные из дрожжевого теста (простые пирожки массой 100 г)	100	22,68	12,60	5,70	36,30	246	406
Чай-заварка	200	5	0,40	0,10	0,08	2,8	375
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	660	86	31,19	23,51	81,02	733,6	
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями	300	16	3,24	3,42	20,94	141,9	103
Плов из птицы или кролика	180	32,49	15,25	9,41	32,17	274,81	291
Хлеб пшеничный	40	4	3,16	0,40	0,84	93,52	H
Чай-заварка	200	5	0,40	0,10	0,08	2,8	375
ИТОГО ЗА ОБЕД	720	57,49	22,05	13,33	54,03	513,03	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1380		53,24	36,84	135,05	1246,63	
День 4							
ЗАВТРАК							
Тефтели 2-й вариант	50	32,48	3,39	3,77	4,29	64,54	279
Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	9,68	0,66	0,12	2,28	13,2	71
Картофельное пюре (с маслом)	150	25	3,10	9,15	17,98	172,86	128
Апельсины, мандарины, ананасы с сахаром	100	18	0,78	0,17	20,09	89,57	341
Хлеб ржано-пшеничный	60	4	3,36	0,66	1,44	137,94	H

	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	200	10	0,16	0,16	27,88	114,6	342
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		620	86	11,45	14,03	73,96	592,71	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	300	16	6,60	6,33	19,83	177,9	102
	Картофель, тушеный с луком	150	20,49	4,18	14,10	28,14	260	145
	Яйца вареные	50	12	6,35	5,75	0,35	78,75	209
	Хлеб пшеничный	40	4	3,16	0,40	0,84	93,52	H
	Чай-заварка	200	5	0,40	0,10	0,08	2,8	375
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	57,49	20,69	26,68	49,24	612,97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	143,49	32,14	40,71	123,20	1205,68	
День 5								
ЗАВТРАК	Мясо тушеное	80	32	12,16	13,90	2,05	180	256
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	9,68	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Каша рассыпчатая	150	25	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Хлеб пшеничный	40	4	3,16	0,40	0,84	93,52	H
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	15,32	20,00	2,00	58,00	330	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	86	44,34	22,45	100,67	854,47	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	300	16	2,16	5,91	13,11	124,5	182
	Оладьи (с джемом или повидлом или медом или вареньем или сахаром)	165	32,49	11,63	11,48	72,29	439	401
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	3,36	0,66	1,44	137,94	H
	Чай-заварка	200	5	0,40	0,10	0,08	2,8	375
ИТОГО ЗА ОБЕД		725	57,49	17,55	18,15	86,92	704,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1255	143,49	61,89	40,60	187,59	1558,71	
День 6								
ЗАВТРАК	Гуляш из говядины	80	40,64	11,64	13,43	2,31	176,8	260
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	9,68	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Макаронные изделия отварные	150	20	5,52	4,51	26,44	168,45	309
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	3,36	0,66	1,44	137,94	H
	Какао с молоком	200	11,68	4,08	3,54	17,58	118,6	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	86	25,26	22,26	50,05	614,99	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	16	3,24	3,42	20,94	141,9	103
	Рагу из овощей	170	23,49	2,87	17,80	13,92	229,91	143
	Сыр (порциями) (Голландский)	10	9	2,63	2,66	0,00	34,33	15

	Хлеб пшеничный	40	4	3,16	0,40	0,84	93,52	H	
	Чай-заварка	200	5	0,40	0,10	0,08	2,8	375	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	720	57,49	12,30	24,38	35,78	502,46		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1270	143,49	37,56	46,64	85,83	1117,45		
День 7									
ЗАВТРАК	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	32	8,81	4,05	3,04	88,8	229	
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	9,68	0,42	0,06	1,14	7,2	71	
	Картофельное пюре (с маслом)	150	25	3,10	9,15	17,98	172,86	128	
	Хлеб пшеничный	40	4	3,16	0,40	0,84	93,52	H	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	15,32	20,00	2,00	58,00	330	389	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	530	86	35,49	15,66	81,00	692,38		
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	300	16	6,60	6,33	19,83	177,9	102	
	Оладьи (с джемом или повидлом или медом или вареньем или сахаром)	165	32,49	11,63	11,48	72,29	439	401	
	Хлеб пшеничный	40	4	3,16	0,40	0,84	93,52	H	
	Чай-заварка	200	5	0,40	0,10	0,08	2,8	375	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	705	57,49	21,79	18,31	93,04	713,22		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1235	143,49	57,28	33,97	174,04	1405,6		
День 8									
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	160	49,32	23,38	17,70	44,80	432	223	
	Апельсины, мандарины, ананасы с сахаром	100	18	0,78	0,17	20,09	89,57	341	
	Хлеб пшеничный	40	4	3,16	0,40	0,84	93,52	H	
	Чай с лимоном	200	14,68	0,12	0,02	13,70	55,86	377	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	86	27,44	18,29	79,43	670,95		
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	300	16	2,16	5,91	13,11	124,5	82	
	Плов из птицы или кролика	180	32,49	15,25	9,41	32,17	274,81	291	
	Хлеб пшеничный	40	4	3,16	0,40	0,84	93,52	H	
	Чай-заварка	200	5	0,40	0,10	0,08	2,8	375	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	720	57,49	20,97	15,82	46,20	495,63		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1220	143,49	48,41	34,11	125,63	1166,58		
День 9									
ЗАВТРАК	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (с соусом)	80	21,32	8,04	9,07	9,50	152	295	

Соус красный основной	30	3	0,44	0,73	2,78	19,41	456
Салат из квашеной капусты	60	10	1,03	3,00	5,08	51,42	47
Макаронные изделия отварные	150	20	5,65	0,67	31,92	156,3	202
Хлеб пшеничный	40	4	3,16	0,40	0,84	93,52	H
Пирожки печеные из дрожжевого теста (простые пирожки массой 100 г)	100	22,68	12,60	5,70	36,30	246	406
Чай-заварка	200	5	0,40	0,10	0,08	2,8	375
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	660	86	31,32	19,67	86,50	721,45	
Суп картофельный с макаронными изделиями	300	16	3,24	3,42	20,94	141,9	103
Картофель, тушеный с луком	200	20,49	4,18	14,10	28,14	260	145
Яйца вареные	50	12	6,35	5,75	0,35	78,75	209
Хлеб пшеничный	40	4	3,16	0,40	0,84	93,52	H
Чай-заварка	200	5	0,40	0,10	0,08	2,8	375
ИТОГО ЗА ОБЕД	790	57,49	17,33	23,77	50,35	576,97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1450	143,49	48,65	43,44	136,85	1298,42	
День 10							
ЗАВТРАК							
Мясо тушеное	80	32	12,16	13,90	2,05	180	256
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	9,68	0,42	0,06	1,14	7,2	71
Каша рассыпчатая	150	25	8,60	6,09	38,64	243,75	302
Хлеб пшеничный	40	4	3,16	0,40	0,84	93,52	H
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	15,32	20,00	2,00	58,00	330	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	530	86	44,34	22,45	100,67	854,47	
ОБЕД							
Суп картофельный с крупой (рисовой, пшеном, хлопьями овсяными)	300	16	2,37	3,24	14,52	102,9	101
Оладьи (с джемом или повидлом или медом или вареньем или сахаром)	165	32,49	11,63	11,48	72,29	439	401
Хлеб пшеничный	40	4	3,16	0,40	0,84	93,52	H
Чай-заварка	200	5	0,40	0,10	0,08	2,8	375
ИТОГО ЗА ОБЕД	705	57,49	17,56	15,22	87,73	638,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1235	143,49	61,90	37,67	188,40	1492,69	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	13050		501,63	421,71	1444,99	13498,83	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1305		50,16	42,17	144,50	1349,88	