

СОГЛАСОВАНО

(подпись)

(ФИО)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

(подпись)

(ФИО)

(дата)

Организация бесплатного двухразового горячего питания обучающихся ,получающих основное,общее и среднее  
 общее образование из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья или инвалидов

Возрастная  
 категория: Ст. школьники

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена руб	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>								
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	H
	Какао с молоком	200	11,68	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>580</b>	<b>86</b>	<b>25,18</b>	<b>34,79</b>	<b>65,70</b>	<b>790,74</b>	
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	H
	Чай-заварка	200	5	0,40	0,10	0,08	2,8	375
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>740</b>	<b>57,49</b>	<b>15,86</b>	<b>27,55</b>	<b>35,27</b>	<b>582,88</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1320</b>	<b>143,49</b>	<b>41,04</b>	<b>62,34</b>	<b>100,97</b>	<b>1373,62</b>		
<b>День 2</b>								
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	H

	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	15,32	20,00	2,00	58,00	330	389
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>86</b>	<b>41,97</b>	<b>27,24</b>	<b>100,51</b>	<b>929,21</b>	
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем	300	16	2,16	5,91	13,11	124,5	82
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>725</b>	<b>57,49</b>	<b>17,55</b>	<b>18,15</b>	<b>86,92</b>	<b>704,24</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1275</b>	<b>143,49</b>	<b>59,52</b>	<b>45,39</b>	<b>187,43</b>	<b>1633,45</b>	
<b>День 3</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>660</b>	<b>86</b>	<b>31,19</b>	<b>23,51</b>	<b>81,02</b>	<b>733,6</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>720</b>	<b>57,49</b>	<b>22,05</b>	<b>13,33</b>	<b>54,03</b>	<b>513,03</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1380</b>		<b>53,24</b>	<b>36,84</b>	<b>135,05</b>	<b>1246,63</b>	
<b>День 4</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>620</b>	<b>86</b>	<b>11,45</b>	<b>14,03</b>	<b>73,96</b>	<b>592,71</b>	
<b>ОБЕД</b>	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	Н
	Чай-заварка	200	5	0,40	0,10	0,08	2,8	375
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>740</b>	<b>57,49</b>	<b>20,69</b>	<b>26,68</b>	<b>49,24</b>	<b>612,97</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1360</b>	<b>143,49</b>	<b>32,14</b>	<b>40,71</b>	<b>123,20</b>	<b>1205,68</b>	
<b>День 5</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	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	Н
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	15,32	20,00	2,00	58,00	330	389
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>530</b>	<b>86</b>	<b>44,34</b>	<b>22,45</b>	<b>100,67</b>	<b>854,47</b>	
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем	300	16	2,16	5,91	13,11	124,5	82
	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	Н
	Чай-заварка	200	5	0,40	0,10	0,08	2,8	375
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>725</b>	<b>57,49</b>	<b>17,55</b>	<b>18,15</b>	<b>86,92</b>	<b>704,24</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1255</b>	<b>143,49</b>	<b>61,89</b>	<b>40,60</b>	<b>187,59</b>	<b>1558,71</b>	
<b>День 6</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	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	Н
	Какао с молоком	200	11,68	4,08	3,54	17,58	118,6	382
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>86</b>	<b>25,26</b>	<b>22,26</b>	<b>50,05</b>	<b>614,99</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>720</b>	<b>57,49</b>	<b>12,30</b>	<b>24,38</b>	<b>35,78</b>	<b>502,46</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1270</b>	<b>143,49</b>	<b>37,56</b>	<b>46,64</b>	<b>85,83</b>	<b>1117,45</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>530</b>	<b>86</b>	<b>35,49</b>	<b>15,66</b>	<b>81,00</b>	<b>692,38</b>	
<b>ОБЕД</b>	300	16	6,60	6,33	19,83	177,9	102
Суп картофельный с бобовыми							
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>705</b>	<b>57,49</b>	<b>21,79</b>	<b>18,31</b>	<b>93,04</b>	<b>713,22</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1235</b>	<b>143,49</b>	<b>57,28</b>	<b>33,97</b>	<b>174,04</b>	<b>1405,6</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Запеканка из творога (с молоком стученным)	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>86</b>	<b>27,44</b>	<b>18,29</b>	<b>79,43</b>	<b>670,95</b>	
<b>ОБЕД</b>	300	16	2,16	5,91	13,11	124,5	82
Борщ с капустой и картофелем							
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>720</b>	<b>57,49</b>	<b>20,97</b>	<b>15,82</b>	<b>46,20</b>	<b>495,63</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1220</b>	<b>143,49</b>	<b>48,41</b>	<b>34,11</b>	<b>125,63</b>	<b>1166,58</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>660</b>	<b>86</b>	<b>31,32</b>	<b>19,67</b>	<b>86,50</b>	<b>721,45</b>	
<b>ОБЕД</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>790</b>	<b>57,49</b>	<b>17,33</b>	<b>23,77</b>	<b>50,35</b>	<b>576,97</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1450</b>	<b>143,49</b>	<b>48,65</b>	<b>43,44</b>	<b>136,85</b>	<b>1298,42</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>530</b>	<b>86</b>	<b>44,34</b>	<b>22,45</b>	<b>100,67</b>	<b>854,47</b>	
<b>ОБЕД</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>705</b>	<b>57,49</b>	<b>17,56</b>	<b>15,22</b>	<b>87,73</b>	<b>638,22</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1235</b>	<b>143,49</b>	<b>61,90</b>	<b>37,67</b>	<b>188,40</b>	<b>1492,69</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>	<b>13050</b>		<b>501,63</b>	<b>421,71</b>	<b>1444,99</b>	<b>13498,83</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>	<b>1305</b>		<b>50,16</b>	<b>42,17</b>	<b>144,50</b>	<b>1349,88</b>	