

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

Организация бесплатного одноразового горячего питания на одного обучающегося, 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 (понедельник)									
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	188	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	40	4	2,24	0,44	0,96	91,96	Н	
	Какао с молоком	200	11,68	4,08	3,54	17,58	118,6	382	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	560	86	24,06	34,57	65,22	744,76		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	560	86	24,06	34,57	65,22	744,76		
День 2 (вторник)									
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	40	4	2,24	0,44	0,96	91,96	Н	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	15,32	20,00	2,00	58,00	330	389	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	530	86	40,85	27,02	100,03	883,23		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	530	86	40,85	27,02	100,03	883,23		
День 3 (среда)									



ЗАТРАК	Котлеты рубленые из птицы или кролика (с маслом)	80	21,32	12,68	12,19	~ 11,84	208	294
	Соус красный основной	30	3	0,44	0,73	2,78	19,41	456
	Салат из квашеной капусты	60	12	1,03	3,00	5,08	51,42	47
	Макаронные изделия отварные	150	20	5,65	0,67	31,92	156,3	202
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	2,24	0,44	0,96	91,96	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	35,04	22,83	88,96	775,89	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	660	86	35,04	22,83	88,96	775,89	
	День 4 (четверг)							
ЗАВТРАК	Тфтели 2-й вариант	80	32,48	5,42	6,03	6,86	103,27	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
	Фрукты свежие	100	18	0,78	0,17	20,09	89,57	341
	Хлеб пшеничный	40	4	3,16	0,40	0,84	93,52	H
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	200	10	0,16	0,16	27,88	114,6	342
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	86	13,28	16,03	75,93	587,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		630	86	13,28	16,03	75,93	587,02	
День 5 (пятница)								
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	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		530	86	44,34	22,45	100,67	854,47	
День 6 (понедельник)								
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	5,65	0,67	31,92	156,3	202
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	2,24	0,44	0,96	91,96	H

Кофейный напиток с молоком	200	11,68	3,16	2,68	15,94	100,6	379
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	530	86	23,35	17,34	53,41	538,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	530	86	23,35	17,34	53,41	538,86	
День 7 (вторник)							
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	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	530	86	35,49	15,66	81,00	692,38	
День 8 (среда)							
ЗАВТРАК							
Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	160	49,32	23,38	17,70	44,80	432	223
Фрукты свежие	100	18	0,40	0,40	9,80	47	1
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	27,06	18,52	69,14	628,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	500	86	27,06	18,52	69,14	628,38	
День 9 (четверг)							
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	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	660	86	31,32	19,67	86,50	721,45	
День 10 (пятница)							
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	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	530	86	44,34	22,45	100,67	854,47	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	5660		319,13	216,54	821,53	7280,91	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	566		31,91	21,65	82,15	728,09	