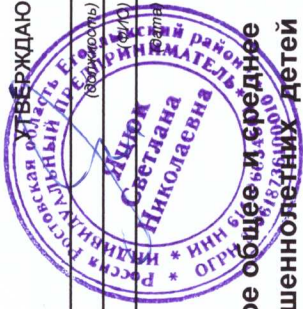


СОГЛАСОВАНО

 (должность)
 (ФИО)
 (дата)

УТВЕРЖДАЮ

 (подпись)
 (ФИО)
 (дата)

Организация бесплатного одноразового горячего питания обучающихся получающих основное и среднее общее образование из числа многодетных малоимущих семей имеющих 3-х и более несовершеннолетних детей

Возрастная категория: Ст. школьники

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой с маслом и сахаром)	240	5,57	11,69	47,35	317,45	182
	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0,00	34,33	15
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Чай-заварка	200	0,40	0,10	0,08	2,8	375
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	11,84	22,10	48,40	514,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	11,84	22,10	48,40	514,1	
День 2							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	130	12,08	21,51	2,29	251,03	210
	Овощи натуральные свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71
	Булочка "Весушка" (масса 80 г)	80	6,24	4,90	38,24	222,4	429
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
	Чай-заварка	200	0,40	0,10	0,08	2,8	375
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	22,29	27,20	42,62	617,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	22,29	27,20	42,62	617,77	
День 3							
ЗАВТРАК	Кнели из кур, бойлеров-цыплят с	80	11,86	17,66	4,50	224	301
	Овощи натуральные свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71
	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	31,92	156,3	202
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н

	Чай-заварка	200	0,40	0,10	0,08	2,8	375
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	21,28	18,86	37,91	480,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	21,28	18,86	37,91	480,22	
День 4							
ЗАВТРАК	Тефтели 2-й вариант	50	3,39	3,77	4,29	64,54	279
	Овощи натуральные свежие	30	0,33	0,06	1,14	6,6	71
	Картофельное пюре (с луком)	110	2,40	7,79	13,90	140	128
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	H
	Чай-заварка	200	0,40	0,10	0,08	2,8	375
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	9,68	12,12	20,25	307,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		430	9,68	12,12	20,25	307,46	
День 5							
ЗАВТРАК	Мясо тушеное	50	7,60	8,69	1,28	112,5	256
	Овощи натуральные свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71
	Каша рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	H
	Чай-заварка	200	0,40	0,10	0,08	2,8	375
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		470	19,97	15,31	41,41	456,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		470	19,97	15,31	41,41	456,17	
День 6							
ЗАВТРАК	Рагу из овощей	170	2,87	17,80	13,92	229,91	143
	Сыр (порциями) (Российский)	19	4,41	5,60	0,00	68,4	15
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	H
	Чай-заварка	200	0,40	0,10	0,08	2,8	375
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		459	11,12	31,41	15,57	505,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		459	11,12	31,41	15,57	505,05	
День 7							
ЗАВТРАК	Поджарка из рыбы	65	9,67	5,90	6,87	119	231
	Овощи натуральные свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71
	Картофельное пюре (с луком)	110	2,40	7,79	13,90	140	128
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	H
	Чай-заварка	200	0,40	0,10	0,08	2,8	375
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		445	15,84	14,22	22,26	358,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		445	15,84	14,22	22,26	358,92	
День 8							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком стуженным)	160	23,38	17,70	44,80	432	223
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	H

Чай-заварка	200	0,40	0,10	0,08	2,8	375
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	26,94	18,20	45,72	528,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	400	26,94	18,20	45,72	528,32	
День 9						
ЗАВТРАК						
Мясо тушеное	50	7,60	8,69	1,28	112,5	256
Овощи натуральные свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71
Каша рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	H
Чай-заварка	200	0,40	0,10	0,08	2,8	375
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	470	19,97	15,31	41,41	456,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	470	19,97	15,31	41,41	456,17	
День 10						
ЗАВТРАК						
Кнели из кур, бройлеров-цыплят с	80	11,86	17,66	4,50	224	301
Овощи натуральные свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71
Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	31,92	156,3	202
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	H
Чай-заварка	200	0,40	0,10	0,08	2,8	375
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	21,28	18,86	37,91	480,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	500	21,28	18,86	37,91	480,22	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	4674	180,21	193,59	353,46	4704,4	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	467,4	18,02	19,36	35,35	470,44	