



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ Лучанарской СОШ №8

(Должность)

Орлова Т.В. (ФИО)

10.01.2022г. (Дата)

УТВЕРЖДАЮ

ИП Яцок С.Н.

(Должность)

Яцок С.Н. (ФИО)

10.01.2022г. (Дата)



Меню

Организация бесплатного одноразового горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование

Возрастная

категория: Школьники 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			руб	Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (понедельник)								
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	220	22,58	6,12	10,71	42,35	290,99	181
	Сыр (порциями) (Голландский)	10	8	2,63	2,66	0,00	34,33	15
	Масло (порциями)	10	7,91	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,5	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,02	20,00	2,00	58,00	330	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		480	61,01	31,07	23,06	101,44	813,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		480	61,01	31,07	23,06	101,44	813,28	
День 2 (вторник)								
ЗАВТРАК	Омлет с колбасой или сосисками	160	37,51	16,85	32,48	2,90	370,29	212
	Булочка "Веснушка" (масса 50 г)	50	10	3,90	3,06	23,90	139	429
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	30	5	0,24	0,03	0,51	3	70
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,5	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	6	0,32	0,02	28,84	118	348
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		480	61,01	23,55	36,03	57,11	722,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		480	61,01	23,55	36,03	57,11	722,25	
День 3 (среда)								

ЗАВТРАК	Котлеты рубленые из птицы или кролика	80	35,51	12,68	12,19	11,84	208	294
	Соус томатный	30	3	0,41	1,47	1,29	23,82	H
	Салат из квашеной капусты	30	5	0,51	1,50	2,54	25,71	47
	Макаронные изделия отварные	150	12	7,54	0,90	42,56	208,4	202
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,5	2,24	0,44	0,96	91,96	H
	Чай-заварка	200	3	0,40	0,10	0,08	2,8	375
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	61,01	23,78	16,60	59,27	560,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		530	61,01	23,78	16,60	59,27	560,69	
День 4 (четверг)								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с морковью (с молоком сгущенным)	160	30,49	10,42	9,87	32,70	261,42	224
	Сыр (порциями) (Голландский)	10	8	2,63	2,66	0,00	34,33	15
	Хлеб пшеничный	40	2,5	3,16	0,40	0,84	93,52	H
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,02	20,00	2,00	58,00	330	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	61,01	36,21	14,93	91,54	719,27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		410	61,01	36,21	14,93	91,54	719,27	
День 5 (пятница)								
ЗАВТРАК	Мясо тушеное	70	35,51	10,64	12,17	1,79	157,5	256
	Овощи натуральные соленые (помидоры)	30	5	0,34	0,03	1,05	6	70
	Каша рассыпчатая (с маслом или сахаром)	150	12	8,22	2,16	46,60	238,12	171
	Хлеб пшеничный	40	2,5	3,16	0,40	0,84	93,52	H
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	200	6	0,16	0,16	27,88	114,6	342
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		490	61,01	22,52	14,92	78,16	609,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		490	61,01	22,52	14,92	78,16	609,74	
День 6 (понедельник)								
ЗАВТРАК	Сосиски, сардельки отварные	55	25,51	5,55	15,55	0,25	164	243
	Макаронные изделия отварные	150	12	7,54	0,90	42,56	208,4	202
	Соус томатный	30	3	0,41	1,47	1,29	23,82	H
	Овощи натуральные соленые (помидоры)	30	5	0,34	0,03	1,05	6	70
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,5	2,24	0,44	0,96	91,96	H
	Булочка "Веснушка" (масса 50 г)	50	10	3,90	3,06	23,90	139	429
	Чай-заварка	200	3	0,40	0,10	0,08	2,8	375
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	61,01	20,38	21,55	70,09	635,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		555	61,01	20,38	21,55	70,09	635,98	
День 7 (вторник)								
ЗАВТРАК	Сырники с морковью	160	30,49	15,66	17,92	27,22	332	221
	Сыр (порциями) (Голландский)	10	8	2,63	2,66	0,00	34,33	15
	Хлеб пшеничный	40	2,5	3,16	0,40	0,84	93,52	H

	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,02	20,00	2,00	58,00	330	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	61,01	41,45	22,98	86,06	789,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		410	61,01	41,45	22,98	86,06	789,85	
День 8 (среда)								
ЗАВТРАК	Тефтели рыбные (из филе, выпускаемого промышленностью)	80	29,51	7,93	6,58	9,41	129	239
	Салат из квашеной капусты	30	5	0,51	1,50	2,54	25,71	47
	Картофельное пюре (с маслом)	150	18	3,10	9,15	17,98	172,86	128
	Хлеб пшеничный	40	2,5	3,16	0,40	0,84	93,52	H
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	200	6	0,16	0,16	27,88	114,6	342
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	61,01	14,86	17,79	58,65	535,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	61,01	14,86	17,79	58,65	535,69	
День 9 (четверг)								
ЗАВТРАК	Тефтели 2-й вариант	80	35,51	5,42	6,03	6,86	103,27	279
	Каша рассыпчатая (с маслом и сахаром)	150	12	7,82	8,43	43,98	282,36	171
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	30	5	0,24	0,03	0,51	3	70
	Хлеб пшеничный	40	2,5	3,16	0,40	0,84	93,52	H
	Компот из смеси сухофруктов	200	6	0,66	0,08	32,02	132,8	349
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	61,01	17,30	14,97	84,21	614,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	61,01	17,30	14,97	84,21	614,95	
День 10 (пятница)								
ЗАВТРАК	Рагу из овощей	170	20	2,87	17,80	13,92	229,91	143
	Пицца школьная, 1 вариант	130	35,51	13,12	14,43	36,74	328,9	412
	Чай-заварка	200	3	0,40	0,10	0,08	2,8	375
	Хлеб пшеничный	40	2,5	3,16	0,40	0,84	93,52	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	61,01	19,55	32,73	51,58	655,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		540	61,01	19,55	32,73	51,58	655,13	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		4995		250,67	215,56	738,11	6656,83	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		499,5		25,07	21,56	73,81	665,683	