

Согласовано

МБОУ ПУНЧЕРСКИЙ СОШ №8

9/01/2023

Организация бесплатного одноразового горячего питания на одного обучающегося, получающего начальное общее образование

УТВЕРЖДАЮ

МБОУ ПУНЧЕРСКИЙ СОШ №8

9/01/2023

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			руб	Белки	Жиры	Углеводы			
День 1 (понеделельник)									
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	240	23,3	6,67	11,69	46,20	317,45	181	
	Сыр (порциями)	20	18	4,64	5,90	0,00	72	15	
	Масло (порциями)	10	9	0,08	7,25	0,13	66	14	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	2,24	0,44	0,96	91,96	Н	
	Кофейный напиток	200	10	3,16	2,68	15,94	100,6	381	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	64,3	16,79	27,96	63,23	648,01		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
День 2 (вторник)									
ЗАВТРАК	Омлет с колбасой или сосисками	160	33,3	16,85	32,48	2,90	370,29	212	
	Булочка "Веснушка" (масса 70 г)	70	12	5,46	4,28	33,46	194,6	429	
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	30	5	0,24	0,03	0,51	3	70	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	2,24	0,44	0,96	91,96	Н	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		200	10	0,32	0,02	28,84	118	348	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	64,3	25,11	37,25	66,67	777,85		
День 3 (среда)									
ЗАВТРАК	Котлеты рубленые из птицы или кролика (с маслом)	80	27,3	12,68	12,19	11,84	208	294	

	Соус томатный	30	3	0,41	1,47	1,29	23,82	Н
	Салат из квашеной капусты	50	5	0,86	2,50	4,23	42,85	47
	Макаронные изделия отварные	150	20	5,65	0,67	31,92	156,3	202
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	2,24	0,44	0,95	91,96	Н
	Чай-заварка	200	5	0,40	0,10	0,08	2,8	375
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	64,3	22,24	17,37	50,32	525,73	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	550	64,3	22,24	17,37	50,32	525,73	
	День 4 (четверг)						180,256	
	ЗАВТРАК							
	Мясо тушеное	80	20,3	12,16	13,90	2,05		
	Овощи натуральные соленные (помидоры)	30	5	0,34	0,03	1,05	6,70	
	Картофель отварной	150	25	2,86	4,32	23,01	142,35	310
	Хлеб пшеничный	40	4	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	200	10	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	64,3	18,68	18,81	54,83	536,47	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	500	64,3	18,68	18,81	54,83	536,47	
	День 5 (пятница)						229,91	143
	ЗАВТРАК							
	Рагу из овощей	170	21	2,87	17,80	13,92		
	Копченые или мясные изделия, запеченные в тесте	130	29,3	12,48	17,99	34,97	352,3	420
	Хлеб пшеничный	40	4	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Чай с лимонном	200	10	0,12	0,02	13,70	55,86	377
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	540	64,3	18,63	36,21	63,43	731,59	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	540	64,3	18,63	36,21	63,43	731,59	
	День 6 (понедельник)						164,243	
	ЗАВТРАК							
	Сосиски, сардельки отварные	55	22,3	5,55	15,55	0,25		
	Макаронные изделия отварные	150	20	5,65	0,67	31,92	156,3	202
	Соус томатный	30	3	0,41	1,47	1,29	23,82	Н
	Салат из квашеной капусты	50	5	0,86	2,50	4,23	42,85	47
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	2,24	0,44	0,95	91,96	Н
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	10	0,32	0,02	28,84	118	348
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	525	64,3	15,03	20,65	67,49	596,93	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	525	64,3	15,03	20,65	67,49	596,93	
	День 7 (вторник)							
	ЗАВТРАК							
	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	20,3	8,81	4,05	3,04	88,8	229

Овощи натуральные соевые (супы)	30	5	0,24	0,03	0,51	3,70
Картофельное пюре (с маслом)	150	25	3,10	9,15	17,98	172,86
Хлеб пшеничный	40	4	3,16	0,40	0,84	93,52
Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	200	10	0,16	0,16	27,88	114,6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	64,3	15,47	13,79	50,25	472,78
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	500	64,3	15,47	13,79	50,25	472,78
День 8 (среда)						
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сушеным)	180	40,3	26,30	19,91	50,40
	Яблоко	100	10	0,40	0,40	9,80
	Хлеб пшеничный	40	4	3,16	0,40	0,84
	Чай с лимоном	200	10	0,12	0,02	13,70
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	520	64,3	29,98	20,73	74,74	682,38
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	520	64,3	29,98	20,73	74,74	682,38
День 9 (четверг)						
ЗАВТРАК	Тертелли 2-й вариант	80	25,3	5,42	6,03	6,86
	Макаронные изделия отварные	150	20	5,65	0,67	31,92
	Салат из квашеной капусты	50	5	0,86	2,50	4,23
	Хлеб пшеничный	40	4	3,16	0,40	0,84
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	10	0,32	0,02	28,84
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	520	64,3	15,41	9,62	72,69	513,94
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	520	64,3	15,41	9,62	72,69	513,94
День 10 (пятница)						
ЗАВТРАК	Рагу из овощей	170	21	2,87	17,80	13,92
	Пицца школьная, 1 вариант	130	29,3	13,12	14,43	36,74
	Хлеб пшеничный	40	4	3,16	0,40	0,84
	Чай с лимоном	200	10	0,12	0,02	13,70
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	540	64,3	19,27	32,65	65,20	708,19
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	540	64,3	19,27	32,65	65,20	708,19
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:	5205		196,61	235,04	628,85	6193,87
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	520,5		19,66	23,50	62,89	619,39