



СОГЛАСОВАНО

(подпись)

(ФИО)

(дата)



УТВЕРЖДАЮ

(подпись)

(ФИО)

(дата)

Организация бесплатного одноразового горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование

Школьники 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Цена руб | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 1 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром) | 220 | 34,01 | 6,12 | 10,71 | 42,35 | 290,99 | 181 |
| | Сыр (порциями) (Голландский) | 10 | 9 | 2,63 | 2,66 | 0,00 | 34,33 | 15 |
| | Масло (порциями) | 10 | 9 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 14 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3 | 2,24 | 0,44 | 0,96 | 91,96 | Н |
| | Кофе из концентрата | 200 | 6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | 381 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 480 | 61,01 | 11,07 | 21,06 | 43,44 | 483,28 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 480 | 61,01 | 11,07 | 21,06 | 43,44 | 483,28 | |
| День 2 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Омлет с колбасой или сосисками | 160 | 37,01 | 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 свежие | 30 | 5 | 0,21 | 0,03 | 0,57 | 3,6 | 71 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3 | 2,24 | 0,44 | 0,96 | 91,96 | Н |
| | Компот из плодов или ягод | 200 | 6 | 0,32 | 0,02 | 28,84 | 118 | 348 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 480 | 61,01 | 23,52 | 36,03 | 57,17 | 722,85 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 480 | 61,01 | 23,52 | 36,03 | 57,17 | 722,85 | |
| День 3 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Котлеты рубленные из птицы или кролика (с маслом) | 70 | 32,01 | 12,68 | 12,19 | 11,84 | 208 | 294 |
| | Соус томатный | 30 | 3 | 0,41 | 1,47 | 1,29 | 23,82 | Н |
| | Овощи натуральные свежие | 30 | 5 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 6,6 | 71 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 15 | 5,65 | 0,67 | 31,92 | 156,3 | 202 |

| | | | | | | | | |
|-------------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----|
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3 | 2,24 | 0,44 | 0,96 | 91,96 | Н |
| | Чай-заварка | 200 | 3 | 0,40 | 0,10 | 0,08 | 2,8 | 375 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 530 | 61,01 | 21,71 | 14,93 | 47,23 | 489,48 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 530 | 61,01 | 21,71 | 14,93 | 47,23 | 489,48 | |
| День 4 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Запеканка из творога (с молоком | 160 | 43,01 | 26,30 | 19,91 | 50,40 | 486 | 223 |
| | Сыр (порциями) (Голландский) | 10 | 9 | 2,63 | 2,66 | 0,00 | 34,33 | 15 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 3,16 | 0,40 | 0,84 | 93,52 | Н |
| | Кофе из концентрата | 200 | 6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | 381 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 430 | 61,01 | 32,09 | 22,97 | 51,24 | 613,85 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 430 | 61,01 | 32,09 | 22,97 | 51,24 | 613,85 | |
| День 5 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Рагу из овощей | 170 | 20 | 2,87 | 17,80 | 13,92 | 229,91 | 143 |
| | Колбасные или мясные изделия, запеченные в тесте | 130 | 32,01 | 12,48 | 17,99 | 34,97 | 352,3 | 420 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 3,16 | 0,40 | 0,84 | 93,52 | Н |
| | Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша) | 200 | 6 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 | 342 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 540 | 61,01 | 18,67 | 36,35 | 77,61 | 790,33 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 540 | 61,01 | 18,67 | 36,35 | 77,61 | 790,33 | |
| День 6 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Сосиски, сардельки отварные | 55 | 32,01 | 5,55 | 15,55 | 0,25 | 164 | 243 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 15 | 5,65 | 0,67 | 31,92 | 156,3 | 202 |
| | Соус томатный | 30 | 3 | 0,41 | 1,47 | 1,29 | 23,82 | Н |
| | Овощи натуральные свежие | 30 | 5 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 6,6 | 71 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3 | 2,24 | 0,44 | 0,96 | 91,96 | Н |
| | Чай-заварка | 200 | 3 | 0,40 | 0,10 | 0,08 | 2,8 | 375 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 505 | 61,01 | 14,58 | 18,29 | 35,64 | 445,48 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 505 | 61,01 | 14,58 | 18,29 | 35,64 | 445,48 | |
| День 7 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Мясо тушеное | 70 | 32,01 | 10,64 | 12,17 | 1,79 | 157,5 | 256 |
| | Овощи натуральные свежие | 30 | 5 | 0,21 | 0,03 | 0,57 | 3,6 | 71 |
| | Каша рассыпчатая | 150 | 15 | 8,60 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 302 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 3,16 | 0,40 | 0,84 | 93,52 | Н |
| | Кофе из концентрата | 200 | 6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | 381 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 490 | 61,01 | 22,61 | 18,69 | 41,84 | 498,37 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 490 | 61,01 | 22,61 | 18,69 | 41,84 | 498,37 | |
| День 8 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|------------------------------------|--|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-----|
| ЗАВТРАК | Тефтели рыбные (из филе, выпускаемого промышленностью) | 55 | 22,01 | 7,93 | 6,58 | 9,41 | 129 | 239 |
| | Овощи натуральные свежие | 30 | 5 | 0,21 | 0,03 | 0,57 | 3,6 | 71 |
| | Картофельное пюре (с маслом) | 150 | 25 | 3,10 | 9,15 | 17,98 | 172,86 | 128 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 3,16 | 0,40 | 0,84 | 93,52 | Н |
| | 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 | 14,56 | 16,32 | 56,68 | 513,58 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 500 | 61,01 | 14,56 | 16,32 | 56,68 | 513,58 | |
| День 9 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Тефтели 2-й вариант | 70 | 32,01 | 5,42 | 6,03 | 6,86 | 103,27 | 279 |
| | Каша рассыпчатая (с маслом и | 150 | 15 | 7,82 | 8,43 | 43,98 | 282,36 | 171 |
| | Овощи натуральные свежие | 30 | 5 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 6,6 | 71 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 3,16 | 0,40 | 0,84 | 93,52 | Н |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 6 | 0,66 | 0,08 | 32,02 | 132,8 | 349 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 61,01 | 17,39 | 15,00 | 84,84 | 618,55 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 500 | 61,01 | 17,39 | 15,00 | 84,84 | 618,55 | |
| День 10 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Рагу из овощей | 170 | 20 | 2,87 | 17,80 | 13,92 | 229,91 | 143 |
| | Пицца школьная, 1 вариант | 130 | 35,01 | 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 | 3 | 3,16 | 0,40 | 0,84 | 93,52 | Н |
| 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 ВЕСЬ ПЕРИОД: | | 4995 | | 195,75 | 232,37 | 547,27 | 5830,9 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | 499,5 | | 19,58 | 23,24 | 54,73 | 583,09 | |