

СОГЛАСОВАНО

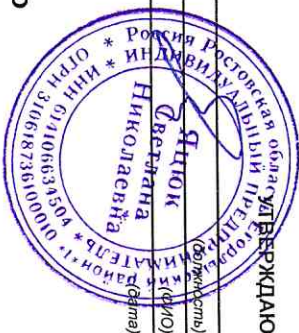
Ирина Сергеевна
 (должность)
 (ФИО)
 (дата)



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

7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------|---|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|
| | | | Цена руб | Белки | Жиры | | |
| 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) (Голландский) | 10 | 9 | 2,63 | 2,66 | 0,00 | 34,33 15 |
| | Масло (порциями) | 10 | 8,02 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 14 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 4 | 2,24 | 0,44 | 0,96 | 91,96 Н |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 10,98 | 3,16 | 2,68 | 15,94 | 100,6 379 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 64,3 | 14,78 | 24,72 | 63,23 | 610,34 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 500 | 64,3 | 14,78 | 24,72 | 63,23 | 610,34 |
| 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 соленные | 30 | 5 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 3 70 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 4 | 2,24 | 0,44 | 0,96 | 91,96 Н |
| | Компот из плодов или ягод сушеных | 200 | 10 | 0,32 | 0,02 | 28,84 | 118 348 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 64,3 | 25,11 | 37,25 | 66,67 | 777,85 |
| 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 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 310 | 55,1 | 19,60 | 16,35 | 101,28 |



СОГЛАСОВАНО

Ирина Сергеевна
 (должность)
 (ФИО)
 (дата)

| | | | | | | | | |
|-----------------------------|--|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----|
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 4 | 2,24 | 0,44 | 0,96 | 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) | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Мясо тушеное | 80 | 20,3 | 12,16 | 13,90 | 2,05 | 180 | 256 |
| | Овощи натуральные соленые | 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) | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Рагу из овощей | 170 | 21 | 2,87 | 17,80 | 13,92 | 229,91 | 143 |
| | Колбасные 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 лимоном | 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) | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Сосиски, сардельки отварные | 55 | 22,3 | 5,55 | 15,55 | 0,25 | 164 | 243 |
| | 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 | 0,96 | 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 натуральными соленые | 80 | 20,3 | 8,81 | 4,05 | 3,04 | 88,8 | 229 |
| | 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 | 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 | 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) | 160 | 42 | 23,38 | 17,70 | 44,80 | | 432,223 | |
| | | Яблоко | 100 | 8,3 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | | 47,1 | |
| | | Хлеб пшеничный | 40 | 4 | 3,16 | 0,40 | 0,84 | | 93,52 | Н |
| | | Чай с лимоном | 200 | 10 | 0,12 | 0,02 | 13,70 | | 55,86 | 377 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | 500 | 64,3 | 27,06 | 18,52 | 69,14 | | 628,38 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 500 | 64,3 | 27,06 | 18,52 | 69,14 | | 628,38 | |
| День 9 (четверг) | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | Тертели 2-й вариант | 80 | 25,3 | 5,42 | 6,03 | 6,86 | | 103,27 | 279 |
| | | Макаронные изделия отварные | 150 | 20 | 5,65 | 0,67 | 31,92 | | 156,3 | 202 |
| | | Салат из квашеной капусты | 50 | 5 | 0,86 | 2,50 | 4,23 | | 42,85 | 47 |
| | | Хлеб пшеничный | 40 | 4 | 3,16 | 0,40 | 0,84 | | 93,52 | Н |
| | | Компот из плодов или ягод сушеных | 200 | 10 | 0,32 | 0,02 | 28,84 | | 118 | 348 |
| 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 | | 229,91 | 143 |
| | | Пицца школьная, 1 вариант | 130 | 29,3 | 13,12 | 14,43 | 36,74 | | 328,9 | 412 |
| | | Хлеб пшеничный | 40 | 4 | 3,16 | 0,40 | 0,84 | | 93,52 | Н |
| | | Чай с лимоном | 200 | 10 | 0,12 | 0,02 | 13,70 | | 55,86 | 377 |
| 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: | | | 5175 | | 191,68 | 229,59 | 623,25 | | 6102,2 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | | 517,5 | | 19,17 | 22,96 | 62,33 | | 610,22 | |