



СОГЛАСОВАНО

(подпись)  
(ини)  
(дата)

Организацию бесplatного одноразового горячего питания на одного обучающегося, получающего начальное общее образование



ПЕРЖДАЮ

(подпись)  
(ини)  
(дата)

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1 (понедельник)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сыром (порциями) (Голландский))	240	6,67	11,69	46,20	317,45	181
	Масло (порциями)	10	2,63	2,66	0,00	34,33	15
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,08	7,25	0,13	66	14
	Корфейный напиток	200	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>14,78</b>	<b>24,72</b>	<b>15,94</b>	<b>100,6</b>	<b>379</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
	<b>500</b>	<b>14,78</b>	<b>24,72</b>	<b>63,23</b>	<b>610,34</b>		
<b>День 2 (вторник)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Омлет с сыром	150	11,95	19,62	1,69	231,67	211
	Булочка "Веснушка" (масса 80 г)	80	6,24	4,90	38,24	222,4	429
	Овощи натуральные свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Компот из плодов или ягод	200	0,32	0,02	28,84	118	348
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>20,96</b>	<b>25,01</b>	<b>70,30</b>	<b>667,63</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
	<b>500</b>	<b>20,96</b>	<b>25,01</b>	<b>70,30</b>	<b>667,63</b>		
<b>День 3 (среда)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Котлеты рубленые из птицы или кролика (с маслом)	80	12,68	12,19	11,84	208	294
	Соус томатный	30	0,41	1,47	1,29	23,82	Н

	Салат из квашеной капусты	50	0,86	2,50	4,23		42,85	47
	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	31,92		156,3	202
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96		91,96	Н
	Чай-заварка	200	0,40	0,10	0,08		2,8	375
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>550</b>	<b>22,24</b>	<b>17,37</b>	<b>50,32</b>		<b>525,73</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>550</b>	<b>22,24</b>	<b>17,37</b>	<b>50,32</b>		<b>525,73</b>	
	<b>День 4 (четверг)</b>						<b>525,73</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	Тедтели 2-й вариант	80	5,42	6,03	6,86		103,27	279
	Овощи натуральные свежие	30	0,33	0,06	1,14		6,6	71
	Картофельное пюре (с маслом)	150	3,10	9,15	17,98		172,86	128
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84		93,52	Н
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	200	0,16	0,16	27,88		114,6	342
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>12,17</b>	<b>15,80</b>	<b>54,70</b>		<b>490,85</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>500</b>	<b>12,17</b>	<b>15,80</b>	<b>54,70</b>		<b>490,85</b>	
	<b>День 5 (пятница)</b>						<b>490,85</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	Мясо тушеное	80	12,16	13,90	2,05		180	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	Н
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70		55,96	377
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>24,25</b>	<b>20,44</b>	<b>55,80</b>		<b>576,73</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>500</b>	<b>24,25</b>	<b>20,44</b>	<b>55,80</b>		<b>576,73</b>	
	<b>День 6 (понедельник)</b>						<b>576,73</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная (с круглой рисовой с маслом и сахаром)	220	5,10	10,71	43,41		290,99	182
	Сыр (порциями) (Голландский)	10	2,63	2,66	0,00		34,33	15
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13		66	14
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96		91,96	Н
	Кофейный напиток с яблочком	200	3,16	2,68	15,94		100,6	379
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>480</b>	<b>13,21</b>	<b>23,74</b>	<b>60,44</b>		<b>583,88</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>480</b>	<b>13,21</b>	<b>23,74</b>	<b>60,44</b>		<b>583,88</b>	
	<b>День 7 (вторник)</b>						<b>583,88</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	Рыба, тушеная в томате с	60	8,81	4,05	3,04		88,8	229
	Овощи натуральные свежие	30	0,21	0,03	0,57		3,6	71
	Картофельное пюре (с маслом)	150	3,10	9,15	17,98		172,86	128
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84		93,52	Н
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	200	0,16	0,16	27,88		114,6	342

<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>15,44</b>	<b>13,79</b>	<b>50,31</b>	<b>473,38</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>500</b>	<b>15,44</b>	<b>13,79</b>	<b>50,31</b>	<b>473,38</b>	
<b>День 8 (среда)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>160</b>	<b>23,38</b>	<b>17,70</b>	<b>44,80</b>	<b>432,223</b>	
	Залипанка из творога (с молоком)						
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,1	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52 Н	
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86 377	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>27,06</b>	<b>18,52</b>	<b>69,14</b>	<b>628,38</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>500</b>	<b>27,06</b>	<b>18,52</b>	<b>69,14</b>	<b>628,38</b>	
<b>День 9 (четверг)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>80</b>	<b>12,16</b>	<b>13,90</b>	<b>2,05</b>	<b>180,256</b>	
	Мясо тушеное						
	Рагу из овощей	170	2,87	17,80	13,92	229,91 143	
	Булочка школьная (масса 60 г)	60	5,01	1,92	26,91	145,428	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52 Н	
	Компот из плодов или ягод	200	0,32	0,02	28,84	118,348	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>23,52</b>	<b>34,04</b>	<b>72,56</b>	<b>766,43</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>550</b>	<b>23,52</b>	<b>34,04</b>	<b>72,56</b>	<b>766,43</b>	
<b>День 10 (пятница)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>80</b>	<b>5,42</b>	<b>6,03</b>	<b>6,86</b>	<b>103,27 279</b>	
	Тертель 2-й вариант						
	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	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>14,84</b>	<b>7,23</b>	<b>40,27</b>	<b>359,49</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>500</b>	<b>14,84</b>	<b>7,23</b>	<b>40,27</b>	<b>359,49</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>5080</b>	<b>188,47</b>	<b>200,66</b>	<b>587,07</b>	<b>5682,84</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>508</b>	<b>18,85</b>	<b>20,07</b>	<b>58,71</b>	<b>568,28</b>	