

СОГЛАСОВАНО

В.А. Мельникова
 (подпись)
 (И.О.Ф. Мельникова)
 (фамилия)
 (И.О. Мельникова)
 (инициалы)
 (дата)



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
			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	
	Сыр (порциями) (Голландский)	10	7	2,63	2,66	0,00	34,33	
	Масло (порциями)	10	8	0,08	7,25	0,13	66	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,5	2,24	0,44	0,96	91,96	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	16,56	20,00	2,00	58,00	330	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		480	56,64	31,07	23,06	101,44	813,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		480	56,64	31,07	23,06	101,44	813,28	
День 2 (вторник)								
ЗАВТРАК	Омлет с колбасой или сосисками	160	35,64	16,85	32,48	2,90	370,29	
	Салат из квашеной капусты	30	3,5	0,51	1,50	2,54	25,71	
	Булочка "Веснушка" (масса 50 г)	50	10	3,90	3,06	23,90	139	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,5	2,24	0,44	0,96	91,96	
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	5	0,32	0,02	28,84	118	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		480	56,64	23,82	37,50	59,14	744,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		480	56,64	23,82	37,50	59,14	744,96	
День 3 (среда)								
ЗАВТРАК	Котлеты рубленые из птицы или кролика (с маслом)	80	29,64	12,68	12,19	11,84	208	
	Соус томатный	30	3	0,41	1,47	1,29	23,82	

	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	3,5	0,21	0,03	0,57		3,6
	Картофельное пюре (с маслом)	150	14	3,10	9,15	17,98		172,86
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,5	2,24	0,44	0,96		91,96
	Чай с лимоном	200	4	0,12	0,02	13,70		55,86
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	530	56,64	18,76	23,30	46,34		556,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	530	56,64	18,76	23,30	46,34		556,1
	День 4 (четверг)							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с морковью (с молоком стуженным)	160	30,58	10,42	9,87	32,70		261,42
	Сыр (порциями) (Голландский)	10	7	2,63	2,66	0,00		34,33
	Хлеб пшеничный	40	2,5	3,16	0,40	0,84		93,52
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	16,56	20,00	2,00	58,00		330
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	410	56,64	36,21	14,93	91,54		719,27
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	410	56,64	36,21	14,93	91,54		719,27
	День 5 (пятница)							
ЗАВТРАК	Гуляш	80	28,64	11,64	13,43	2,31		176,8
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	3,5	0,21	0,03	0,57		3,6
	Каша рассыпчатая (с маслом или сахаром)	150	7	8,22	2,16	46,60		238,12
	Хлеб пшеничный	40	2,5	3,16	0,40	0,84		93,52
	Булочка "Веснушка" (масса 50 г)	50	10	3,90	3,06	23,90		139
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	200	5	0,16	0,16	27,88		114,6
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	56,64	27,29	19,24	102,10		765,64
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	550	56,64	27,29	19,24	102,10		765,64
	День 6 (суббота)							
ЗАВТРАК	Тертые рыбные (из филе, высушиваемого промышленностью)	80	32,64	7,93	6,58	9,41		129
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	3,5	0,33	0,06	1,14		6,6
	Картофельное пюре (с маслом)	150	14	3,10	9,15	17,98		172,86
	Хлеб пшеничный	40	2,5	3,16	0,40	0,84		93,52
	Чай с лимоном	200	4	0,12	0,02	13,70		55,86
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	56,64	14,64	16,21	43,07		457,84
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	500	56,64	14,64	16,21	43,07		457,84
	День 7 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Сырники с морковью	160	30,58	15,66	17,92	27,22		332
	Сыр (порциями) (Голландский)	10	7	2,63	2,66	0,00		34,33
	Хлеб пшеничный	40	2,5	3,16	0,40	0,84		93,52
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	16,56	20,00	2,00	58,00		330
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	410	56,64	41,45	22,98	86,06		789,85

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		410	56,64	41,45	22,98	86,06	789,85
День 8 (вторник)							
ЗАВТРАК	Сосиски, сардельки отварные	55	22,64	5,55	15,55	0,25	164
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	3,5	0,21	0,03	0,57	3,6
	Макаронные изделия отварные	200	12	7,54	0,90	42,56	208,4
	Соус томатный	30	3	0,41	1,47	1,29	23,82
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,5	2,24	0,44	0,96	91,96
	Булочка "Веснушка" (масса 50 г)	50	10	3,90	3,06	23,90	139
	Чай-заварка	200	3	0,40	0,10	0,08	2,8
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		605	56,64	20,25	21,55	69,61	633,58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		605	56,64	20,25	21,55	69,61	633,58
День 9 (среда)							
ЗАВТРАК	Тфетели 2-й вариант	80	38,64	5,42	6,03	6,86	103,27
	Каша рассыпчатая (с маслом и сахаром)	150	7	7,82	8,43	43,98	282,36
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	3,5	0,33	0,06	1,14	6,6
	Хлеб пшеничный	40	2,5	3,16	0,40	0,84	93,52
	Компот из смеси сухофруктов	200	5	0,66	0,08	32,02	132,8
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	56,64	17,39	15,00	84,84	618,55
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	56,64	17,39	15,00	84,84	618,55
День 10 (четверг)							
ЗАВТРАК	Рагу из овощей	170	14	2,87	17,80	13,92	229,91
	Пицца школьная, 1 вариант	130	37,14	13,12	14,43	36,74	328,9
	Чай-заварка	200	3	0,40	0,10	0,08	2,8
	Хлеб пшеничный	40	2,5	3,16	0,40	0,84	93,52
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	56,64	19,55	32,73	51,58	655,13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		540	56,64	19,55	32,73	51,58	655,13
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		5005	250,43	226,50	735,72	6754,2	6754,2
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		500,5	25,04	22,65	73,57	675,42	675,42