

СОГЛАСОВАНО

директор школы
 _____ (должность)
 _____ (ФИО)
 _____ (дата)

УТВЕРЖДАЮ

Светлана Николаевна
 _____ (должность)
 _____ (ФИО)
 _____ (дата)

Организация бесплатного двухразового горячего питания обучающихся, получающих основное общее и среднее общее образование

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена руб	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
				Белки	Жиры	Углеводы		
День 1								
ЗАВТРАК								
	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом или сахаром)	180	37,28	5,24	9,18	27,76	215,14	181
	Сыр (порциями) (Голландский)	10	9	2,63	2,66	0,00	34,33	15
	Хлеб пшеничный	40	4	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Чай-заварка	200	5	0,40	0,10	0,08	2,8	375
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	55,28	11,43	12,34	28,68	345,79	
ОБЕД								
	Суп картофельный с бобовыми	300	21,73	6,60	6,33	19,83	177,9	102
	Бутерброд с колбасой	50	13,99	5,30	8,26	14,82	155	6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
	Чай-заварка	200	5	0,40	0,10	0,08	2,8	375
ИТОГО ЗА ОБЕД		610	44,72	15,66	15,35	36,17	473,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1040	100	27,09	27,69	64,85	819,43	
День 2								
ЗАВТРАК								
	Омлет натуральный	130	29,28	12,08	21,51	2,29	251,03	210
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	5	0,21	0,03	0,57	3,6	71
	Булочка "Веснушка" (масса 50 г)	70	12	5,46	4,28	33,46	194,6	429
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
	Чай-заварка	200	5	0,40	0,10	0,08	2,8	375
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		490	55,28	21,51	26,58	37,84	589,97	

ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	300	21,73	2,16	5,91	13,11	124,5	82
	Оладьи (с джемом или повидлом или медом или вареньем или сахаром)	165	13,99	11,63	11,48	72,29	439	401
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
	Чай-заварка	200	5	0,40	0,10	0,08	2,8	375
ИТОГО ЗА ОБЕД		725	44,72	17,55	18,15	86,92	704,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1215	100	39,06	44,73	124,76	1294,21	
День 3								
ЗАВТРАК	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (с соусом)	80	18,28	8,04	9,07	9,50	152	295
	Соус томатный	30	3	0,41	1,47	1,29	23,82	Н
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	5	0,33	0,06	1,14	6,6	71
	Макаронные изделия отварные	150	20	5,52	4,51	26,44	168,45	309
	Хлеб пшеничный	40	4	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Чай-заварка	200	5	0,40	0,10	0,08	2,8	375
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	55,28	17,86	15,61	39,29	447,19	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	21,73	3,24	3,42	20,94	141,9	103
	Бутерброд с сыром	50	13,99	5,80	8,30	14,83	157	3
	Хлеб пшеничный	40	4	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Чай-заварка	200	5	0,40	0,10	0,08	2,8	375
ИТОГО ЗА ОБЕД		590	44,72	12,60	12,22	36,69	395,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1120	100	30,46	27,83	75,98	842,41	
День 4								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с морковью (с соусом или йогуртом)	130	42	9,70	8,52	51,01	320,12	224
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (варенье или джем или мед)	220	9,28	0,13	0,07	13,64	55,99	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	55,28	13,19	9,25	66,09	514,05	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	300	21,73	2,16	5,91	13,11	124,5	82
	Яйца вареные	40	13,99	5,08	4,60	0,28	63	209
	Хлеб пшеничный	40	4	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Чай-заварка	200	5	0,40	0,10	0,08	2,8	375
ИТОГО ЗА ОБЕД		580	44,72	10,80	11,01	14,31	283,82	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		990	100	23,99	20,26	80,40	797,87	
День 5								
ЗАВТРАК	Рагу из овощей	170	21	2,87	17,80	13,92	229,91	143
	Пирожки печеные из дрожжевого теста (простые пирожки массой 50 г)	100	25,28	12,60	5,70	36,30	246	406
	Хлеб пшеничный	40	4	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Чай-заварка	200	5	0,40	0,10	0,08	2,8	375
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	55,28	19,03	24,00	51,14	572,23	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	21,73	3,24	3,42	20,94	141,9	103
	Оладьи (с джемом или повидлом или медом или вареньем или сахаром)	165	13,99	11,63	11,48	72,29	439	401
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
	Чай-заварка	200	5	0,40	0,10	0,08	2,8	375
ИТОГО ЗА ОБЕД		725	44,72	18,63	15,66	94,75	721,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1235	100	37,66	39,66	145,89	1293,87	
День 6								
ЗАВТРАК	Колбаса или ветчина (порциями) (Ветчина)	30	18,28	6,78	6,27	0,00	84	16
	Макаронные изделия отварные	150	20	5,52	4,51	26,44	168,45	309
	Соус томатный	30	3	0,41	1,47	1,29	23,82	Н
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	5	0,21	0,03	0,57	3,6	71
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
	Чай-заварка	200	5	0,40	0,10	0,08	2,8	375
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	55,28	16,68	13,04	29,82	420,61	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	300	21,73	6,60	6,33	19,83	177,9	102
	Бутерброд с колбасой	50	13,99	5,30	8,26	14,82	155	6
	Хлеб пшеничный	40	4	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Чай-заварка	200	5	0,40	0,10	0,08	2,8	375
ИТОГО ЗА ОБЕД		590	44,72	15,46	15,09	35,57	429,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1090	100	32,14	28,13	65,39	849,83	
День 7								
ЗАВТРАК	Поджарка из рыбы	65	16,28	9,67	5,90	6,87	119	231
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	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	4	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Чай-заварка	200	5	0,40	0,10	0,08	2,8	375
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		485	55,28	16,54	15,58	26,34	391,78	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	300	21,73	4,26	5,52	22,56	173,1	108
	Яйца вареные	40	13,99	5,08	4,60	0,28	63	209
	Хлеб пшеничный	40	4	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Чай-заварка	200	5	0,40	0,10	0,08	2,8	375
ИТОГО ЗА ОБЕД		580	44,72	12,90	10,62	23,76	332,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1065	100	29,44	26,20	50,10	724,2	
День 8								
ЗАВТРАК	Плов из птицы или кролика	180	41,28	15,25	9,41	32,17	274,81	291
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	5	0,21	0,03	0,57	3,6	71
	Хлеб пшеничный	40	4	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Чай-заварка	200	5	0,40	0,10	0,08	2,8	375
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	55,28	19,02	9,94	33,66	374,73	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (рисовой, пшеном, хлопьями овсяными)	300	21,73	2,37	3,24	14,52	102,9	101
	Бутерброд с сыром	50	13,99	5,80	8,30	14,83	157	3
	Хлеб пшеничный	40	4	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Чай-заварка	200	5	0,40	0,10	0,08	2,8	375
ИТОГО ЗА ОБЕД		590	44,72	11,73	12,04	30,27	356,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1040	100	30,75	21,98	63,93	730,95	
День 9								
ЗАВТРАК	Кнели из кур с окарой	125	21,28	17,30	16,00	8,00	263	504
	Макаронные изделия отварные	150	20	5,65	0,67	31,92	156,3	202
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	5	0,33	0,06	1,14	6,6	71
	Хлеб пшеничный	40	4	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Чай-заварка	200	5	0,40	0,10	0,08	2,8	375
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		545	55,28	26,84	17,23	41,98	522,22	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	300	21,73	2,16	5,91	13,11	124,5	82
	Бутерброд с колбасой	50	13,99	5,30	8,26	14,82	155	6
	Хлеб пшеничный	40	4	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Чай-заварка	200	5	0,40	0,10	0,08	2,8	375
ИТОГО ЗА ОБЕД		590	44,72	11,02	14,67	28,85	375,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1135	100	37,86	31,90	70,83	898,04	
День 10								

ЗАВТРАК	Рагу из овощей	170	21	2,87	17,80	13,92	229,91	143
	Пирожки печеные из дрожжевого теста (простые пирожки массой 50 г)	100	25,28	12,60	5,70	36,30	246	406
	Чай-заварка	200	5	0,40	0,10	0,08	2,8	375
	Хлеб пшеничный	40	4	3,16	0,40	0,84	93,52	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	55,28	19,03	24,00	51,14	572,23	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	300	21,73	6,60	6,33	19,83	177,9	102
	Оладьи (с джемом или повидлом или медом или вареньем или сахаром)	165	13,99	11,63	11,48	72,29	439	401
	Хлеб пшеничный	40	4	3,16	0,40	0,84	93,52	H
	Чай-заварка	200	5	0,40	0,10	0,08	2,8	375
ИТОГО ЗА ОБЕД		705	44,72	21,79	18,31	93,04	713,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1215	100	40,82	42,31	144,18	1285,45	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		11145		329,27	310,69	886,31	9536,26	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1114,5		32,93	31,07	88,63	953,63	