

СОГЛАСОВАНО

директор МБОУ К-Е СОШ №5
 Е. В. Бунос (должность)
 (ФИО)
 (дата)

УТВЕРЖДАЮ

Яцюк Светлана Николаевна (должность)
 (ФИО)
 (дата)

Организация бесплатного одноразового горячего питания обучающихся получающих основное общее и среднее общее образование из числа многодетных малоимущих семей имеющих 3-х и более несовершеннолетних детей

Возрастная категория: Ст. школьники

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			руб	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	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		430	55,28	11,43	12,34	28,68	345,79	
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	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		490	55,28	21,51	26,58	37,84	589,97	
День 3								
ЗАВТРАК	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (с маслом)	70	18,28	9,74	18,71	9,84	246,91	295

	Соус томатный	30	3	0,41	1,47	1,29	23,82	H
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	5	0,33	0,06	1,14	6,6	71
	Макаронные изделия отварные	150	20	5,65	0,67	31,92	156,3	202
	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 ЗАВТРАК		520	55,28	19,69	21,41	45,11	529,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		520	55,28	19,69	21,41	45,11	529,95	
День 4								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	180	42	26,30	19,91	50,40	486	223
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	3,36	0,66	1,44	137,94	H
	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		460	55,28	29,79	20,64	65,48	679,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		460	55,28	29,79	20,64	65,48	679,93	
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	H
	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	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		510	55,28	19,03	24,00	51,14	572,23	
День 6								
ЗАВТРАК	Колбаса или ветчина (порциями) (Ветчина)	30	18,28	6,78	6,27	0,00	84	16
	Макаронные изделия отварные	150	20	5,65	0,67	31,92	156,3	202
	Соус томатный	30	3	0,41	1,47	1,29	23,82	H
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	5	0,33	0,06	1,14	6,6	71
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	3,36	0,66	1,44	137,94	H
	Чай-заварка	200	5	0,40	0,10	0,08	2,8	375
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	55,28	16,93	9,23	35,87	411,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	55,28	16,93	9,23	35,87	411,46	
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	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		485	55,28	16,54	15,58	26,34	391,78	
День 8								
ЗАВТРАК	Плов из птицы или кролика	180	41,28	15,25	9,41	32,17	274,81	291
	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		450	55,28	19,14	9,97	34,23	377,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		450	55,28	19,14	9,97	34,23	377,73	
День 9								
ЗАВТРАК	Кнели из кур, бройлеров-цыплят с рисом	80	21,28	11,86	17,66	4,50	224	301
	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		500	55,28	21,40	18,89	38,48	483,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	55,28	21,40	18,89	38,48	483,22	
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	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	55,28	19,03	24,00	51,14	572,23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		510	55,28	19,03	24,00	51,14	572,23	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		4855		194,49	182,64	414,31	4954,29	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		485,5		19,45	18,26	41,43	495,43	