

СОГЛАСОВАНО

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

УТВЕРЖДАЮ

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

Организацию бесплатного двухразового горячего питания на одного обучающегося с ограниченными возможностями здоровья или инвалида, получающего начальное общее

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 и сахаром)	240	43	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	9	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Кофе из концентрата	200	10	0,00	0,00	0,00	0	381
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	75	11,62	22,04	47,29	509,74	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	16	5,50	5,27	16,53	148,25	102
	Бутерброд с колбасой	50	13,99	5,30	8,26	14,82	155	6
	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 ОБЕД		540	113,99	13,44	14,07	32,39	398,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1040	113,99	25,06	36,11	79,68	907,75	
День 2								
ЗАВТРАК	Омлет с колбасой или сосисками	160	44	16,85	32,48	2,90	370,29	212
	Булочка "Веснушка" (масса 50 г)	70	12	5,46	4,28	33,46	194,6	429
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	5	0,21	0,03	0,57	3,6	71
	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	75	25,08	37,25	66,73	778,45	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	16	1,80	4,93	10,92	103,75	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	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 ОБЕД		655	113,99	16,07	16,95	84,25	637,51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1155	113,99	41,15	54,20	150,98	1415,96	
День 3								
ЗАВТРАК	Котлеты рубленые из птицы или кролика (с маслом)	80	38	12,68	12,19	11,84	208	294
	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	5,65	0,67	31,92	156,3	202
	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		530	75	21,71	14,93	47,23	489,48	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	16	2,70	2,85	17,45	118,25	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		540	113,99	12,06	11,65	33,20	371,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1070	113,99	33,77	26,58	80,43	861,05	
День 4								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с морковью (с молоком сгущенным)	160	42	10,42	9,87	32,70	261,42	224
	Сыр (порциями) (Голландский)	10	9	2,63	2,66	0,00	34,33	15
	Яблоко	80	10	0,32	0,32	7,84	37,6	1
	Хлеб пшеничный	40	4	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Кофе из концентрата	200	10	0,00	0,00	0,00	0	381
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		490	75	16,53	13,25	41,38	426,87	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	16	1,80	4,93	10,92	103,75	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		530	113,99	10,44	10,03	12,12	263,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1020	113,99	26,97	23,28	53,50	689,94	
День 5								
ЗАВТРАК	Рагу из овощей	170	21	2,87	17,80	13,92	229,91	143

	Колбасные или мясные изделия, запеченные в тесте	130	40	12,48	17,99	34,97	352,3	420
	Хлеб пшеничный	40	4	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив или изюм)	200	10	0,34	0,10	23,60	98,4	348
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	75	18,85	36,29	73,33	774,13	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	16	2,70	2,85	17,45	118,25	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	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 ОБЕД		655	113,99	16,97	14,87	90,78	652,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1195	113,99	35,82	51,16	164,11	1426,14	
День 6								
ЗАВТРАК	Сосиски, сардельки отварные	55	33	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
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	5	0,33	0,06	1,14	6,6	71
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Чай с лимоном	200	10	0,12	0,02	13,70	55,86	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		505	75	14,30	18,21	49,26	498,54	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	16	5,50	5,27	16,53	148,25	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		540	113,99	14,36	14,03	32,27	399,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1045	113,99	28,66	32,24	81,53	898,11	
День 7								
ЗАВТРАК	Тефтели рыбные (из филе, выпускаемого промышленностью)	80	31	7,93	6,58	9,41	129	239
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	5	0,21	0,03	0,57	3,6	71
	Картофельное пюре (с луком)	110	25	2,40	7,79	13,90	140	128
	Хлеб пшеничный	40	4	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Кофе из концентрата	200	10	0,00	0,00	0,00	0	381
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		460	75	13,70	14,80	24,72	366,12	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	250	16	3,55	4,60	18,80	144,25	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		530	113,99	12,19	9,70	20,00	303,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		990	113,99	25,89	24,50	44,72	669,69	
День 8								
ЗАВТРАК	Мясо тушеное	70	36	10,64	12,17	1,79	157,5	256
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	5	0,21	0,03	0,57	3,6	71
	Каша рассыпчатая	150	20	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Хлеб пшеничный	40	4	3,16	0,40	0,84	93,52	H
	Компот из смеси сухофруктов	200	10	0,66	0,08	32,02	132,8	349
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		490	75	23,27	18,77	73,86	631,17	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (рисовой, пшеном, хлопьями овсяными)	250	16	1,98	2,70	12,10	85,75	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	H
	Чай-заварка	200	5	0,40	0,10	0,08	2,8	375
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	113,99	11,34	11,50	27,85	339,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1030	113,99	34,61	30,27	101,71	970,24	
День 9								
ЗАВТРАК	Тефтели 2-й вариант	80	33	5,42	6,03	6,86	103,27	279
	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 пшеничный	40	4	3,16	0,40	0,84	93,52	H
	Компот из смеси сухофруктов	200	10	0,66	0,08	32,02	132,8	349
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	75	15,63	8,71	74,07	516,31	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	16	1,80	4,93	10,92	103,75	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	H
	Чай-заварка	200	5	0,40	0,10	0,08	2,8	375
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	113,99	10,66	13,69	26,66	355,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1070	113,99	26,29	22,40	100,73	871,38	
День 10								
ЗАВТРАК	Рагу из овощей	170	21	2,87	17,80	13,92	229,91	143
	Пицца школьная, 1 вариант	130	40	13,12	14,43	36,74	328,9	412
	Хлеб пшеничный	40	4	3,16	0,40	0,84	93,52	H
	Чай с лимоном	200	10	0,12	0,02	13,70	55,86	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	75	19,27	32,65	65,20	708,19	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	16	5,50	5,27	16,53	148,25	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	Н
Чай-заварка	200	5	0,40	0,10	0,08	2,8	375
ИТОГО ЗА ОБЕД	655	113,99	20,69	17,25	89,74	683,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1195	113,99	39,96	49,90	154,94	1391,76	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	10810		318,18	350,64	1012,33	10102,02	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1081		31,82	35,06	101,23	1010,2	