


СОГЛАСОВАНО

директор МБОУ К-ЭСОШ 55
 А. В. ... (должность)
 04.09.2022 (ФИО)
 №5 (дата)



УТВЕРЖДАЮ

... (должность)
 ... (ФИО)
 ... (дата)



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

Меню

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			руб	Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (понедельник)								
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	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	75	11,62	22,04	47,29	509,74	
День 2 (вторник)								
ЗАВТРАК	Омлет с колбасой или сосисками	160	44	16,85	32,48	2,90	370,29	212
	Булочка "Веснушка" (масса 70 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	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	75	25,08	37,25	66,73	778,45	
День 3 (среда)								

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	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 ржано-пшеничный	40	4	2,24	0,44	0,96	91,96	H
	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	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		530	75	21,71	14,93	47,23	489,48	
День 4 (четверг)								
ЗАВТРАК	Мясо тушеное	70	31	10,64	12,17	1,79	157,5	256
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	5	0,33	0,06	1,14	6,6	71
	Картофель отварной	160	25	3,06	4,61	24,54	151,84	310
	Хлеб пшеничный	40	4	3,16	0,40	0,84	93,52	H
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	200	10	0,16	0,16	27,88	114,6	342
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	75	17,35	17,40	56,19	524,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	75	17,35	17,40	56,19	524,06	
День 5 (пятница)								
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	H
	Чай с лимоном	200	10	0,12	0,02	13,70	55,86	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	75	18,63	36,21	63,43	731,59	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		540	75	18,63	36,21	63,43	731,59	
День 6 (понедельник)								
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	H
	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	H
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	10	0,32	0,02	28,84	118	348
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		505	75	14,50	18,21	64,40	560,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		505	75	14,50	18,21	64,40	560,68	

День 7 (вторник)								
ЗАВТРАК	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	31	8,81	4,05	3,04	88,8	229
	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
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	200	10	0,16	0,16	27,88	114,6	342
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	75	15,44	13,79	50,31	473,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	75	15,44	13,79	50,31	473,38	
День 8 (среда)								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	180	42	26,30	19,91	50,40	486	223
	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
	Чай с лимоном	200	10	0,12	0,02	13,70	55,86	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	75	32,53	23,31	72,78	707,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		510	75	32,53	23,31	72,78	707,31	
День 9 (четверг)								
ЗАВТРАК	Тефтели 2-й вариант	80	36	5,42	6,03	6,86	103,27	279
	Макаронные изделия отварные	150	20	5,65	0,67	31,92	156,3	202
	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
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	10	0,32	0,02	28,84	118	348
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	75	14,76	7,15	69,03	474,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	75	14,76	7,15	69,03	474,69	
День 10 (пятница)								
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	Н
	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	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		540	75	19,27	32,65	65,20	708,19	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		5125		190,89	222,94	602,59	5957,57	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		512,5		19,09	22,29	60,26	595,76	