



*Департамент
МЗУ БООИ - 13
И.В. Сурябин
10/01*

УТВЕРЖДАЮ

(должность)
(Ф.И.О)
(дата)

Организация бесплатного двухразового горячего питания учащихся, получающих основное общее и среднее общее

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп (с маслом и сахаром)	220	6,01	10,85	52,93	334	21,08	174
	Чай-заварка	200	0,40	0,10	0,08	2,8		3375
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	2,5	Н
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	480	9,77	11,61	54,45	474,74	26,58	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	300	6,60	6,33	19,83	177,9	10	102
	Булочка "Веснушка" (масса 50 г)	50	3,90	3,06	23,90	139	10	429
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	2,5	Н
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	5	349
ИТОГО ЗА ОБЕД	590	14,32	9,87	76,59	543,22	27,5		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1070	24,09	21,48	131,04	1017,96	54,08	
День 2								
ЗАВТРАК	Оладьи (с джемом или повидлом или медом или вареньем или сахаром)	165	11,63	11,48	72,29	439	23,5	401
	Кофе из концентрата	200	0,00	0,00	0,00	0	3,08	381
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	11,63	11,48	72,29	439	26,58	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (рисовой, пшеном, хлопьями овсяными)	300	2,37	3,24	14,52	102,9	10	101

	Бутерброд с колбасой	50	5,30	8,26	14,82	155	11	6
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	30	0,24	0,03	0,51	3	3,5	70
	Чай-заварка	200	0,40	0,10	0,08	2,8	3	375
	ИТОГО ЗА ОБЕД	580	8,31	11,63	29,93	263,7	27,5	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	945	19,94	23,11	102,22	702,7	54,08	
	День 3							
ЗАВТРАК	Колбаса или ветчина (порциями) (Ветчина)	30	6,78	6,27	0,00	84	10,08	16
	Макаронные изделия отварные с маслом	105	3,82	4,05	21,31	137	6	203
	Соус томатный	30	0,41	1,47	1,29	23,82	3	Н
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	2,5	Н
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118	5	348
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	405	14,49	12,21	52,28	456,34	26,58	
ОБЕД	Рассолыник	300	1,98	6,06	13,56	127,2	10	94
	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157	14,5	3
	Чай-заварка	200	0,40	0,10	0,08	2,8	3	375
	ИТОГО ЗА ОБЕД	550	8,18	14,46	28,47	287	27,5	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	955	22,67	26,67	80,75	743,34	54,08	
	День 4							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	130	12,08	21,51	2,29	251,03	21,08	210
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	2,5	Н
	Чай-заварка	200	0,40	0,10	0,08	2,8	3	375
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	370	15,64	22,01	3,21	347,35	26,58	
ОБЕД	Супл картофельный с крупой (перловой, овсяной, пшеничной)	300	2,37	3,24	14,52	102,9	10	101
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	2,5	Н
	Булочка "Веснушка" (масса 50 г)	50	3,90	3,06	23,90	139	10	429
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	5	349
	ИТОГО ЗА ОБЕД	590	9,83	6,80	39,34	338,22	27,5	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	960	25,47	28,81	42,55	685,57	54,08	
	День 5							
ЗАВТРАК	Рагу из овощей	150	2,54	15,71	12,28	202,86	14	143
	Сыр (порциями) (Голландский)	10	2,63	2,66	0,00	34,33	7	15
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	2,5	Н
	Кофе из концентрата	200	0,00	0,00	0,00	0	3,08	381
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	420	8,53	19,03	13,72	375,13	26,58	
ОБЕД	Супл картофельный с клецками	250	3,55	4,60	18,80	144,25	12	108
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	10	209
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	2,5	Н
	Чай-заварка	200	0,40	0,10	0,08	2,8	3	375

ИТОГО ЗА ОБЕД	550	12,39	9,96	20,60	347,99	27,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	970	20,92	28,99	34,32	723,12	54,08	
День 6							
ЗАВТРАК	Оладьи (с джемом или повидлом или медом или вареньем или сахаром)	165	11,63	11,48	72,29	439	23,5
	Кофе из концентрата	200	0,00	0,00	0,00	0	3,08
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	11,63	11,48	72,29	439	26,58
ОБЕД	Супл картофельный с макаронными изделиями	300	3,24	3,42	20,94	141,9	10,103
	Бульброды горячие с колбасой	60	6,67	8,47	14,98	163	11,58
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	30	0,24	0,03	0,51	3	3,570
	Чай-заварка	200	0,40	0,10	0,08	2,8	2,5375
ИТОГО ЗА ОБЕД		590	10,55	12,02	36,51	310,7	27,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		955	22,58	23,60	108,88	752,5	54,08
День 7							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	220	6,12	10,71	42,35	290,99	21,08
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	2,5
	Чай-заварка	200	0,40	0,10	0,08	2,8	3,375
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		480	9,88	11,47	43,87	431,73	26,58
ОБЕД	Супл картофельный с бобовыми	300	6,60	6,33	19,83	177,9	12,102
	Булочка "Веснушка" (масса 50 г)	50	3,90	3,06	23,90	139	10,429
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	2,5
	Чай-заварка	200	0,40	0,10	0,08	2,8	3,375
ИТОГО ЗА ОБЕД		610	13,86	10,05	45,17	454,84	27,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1090	23,74	21,52	89,04	886,57	54,08
День 8							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	130	12,08	21,51	2,29	251,03	21,08
	Чай-заварка	200	0,40	0,10	0,08	2,8	3,375
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	2,5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	15,64	22,01	3,21	347,35	26,58
ОБЕД	Борщ с картофелем	250	2,03	5,02	13,45	117	10,83
	Бульброды горячие с сыром	50	5,58	8,32	14,84	157	14,57
	Чай-заварка	200	0,40	0,10	0,08	2,8	3,375
ИТОГО ЗА ОБЕД		500	8,01	13,44	28,37	276,8	27,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		870	23,65	35,45	31,58	624,15	54,08
День 9							
ЗАВТРАК	Рагу из овощей	150	2,54	15,71	12,28	202,86	14,143
	Сыр (порциями) (Голландский)	10	2,63	2,66	0,00	34,33	7,15
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	2,5

	Кофе из концентрата	200	0,00	0,00	0,00	0	3,08	381
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	8,53	19,03	13,72	375,13	26,58	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	250	3,55	4,60	18,80	144,25	12	108
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	2,5	Н
	Булочка "Веснушка" (масса 50 г)	50	3,90	3,06	23,90	139	10	429
	Чай-заварка	200	0,40	0,10	0,08	2,8	3	375
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	11,01	8,16	43,62	379,57	27,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		960	19,54	27,19	57,34	754,7	54,08	
День 10		30	6,78	6,27	0,00	84	10,08	16
ЗАВТРАК	Колбаса или ветчина (порциями) (Ветчина)	105	3,82	4,05	21,31	137	6	203
	Макаронные изделия отварные с маслом	30	0,41	1,47	1,29	23,82	3	Н
	Соус томатный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	2,5	Н
	Хлеб пшеничный	200	0,32	0,02	28,84	118	5	348
	Компот из плодов или ягод сушеных	405	14,49	12,21	52,28	456,34	26,58	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		300	6,60	6,33	19,83	177,9	12	102
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	40	5,08	4,60	0,28	63	10	209
	Рйца вареные	60	3,36	0,66	1,44	137,94	2,5	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,40	0,10	0,08	2,8	3	375
	Чай-заварка	600	15,44	11,69	21,63	381,64	27,5	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1005	29,93	23,90	73,91	837,98	54,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		9780	232,53	260,72	751,63	7728,59		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		978	23,25	26,07	75,16	772,859		