

УТВЕРЖДАЮ

ИП

Яцок Светлана Николаевна
11.01.2021



СОГЛАСОВАНО

ИП

Яцок Светлана Николаевна
11.01.2021



Организация бесплатного одноразового горячего питания учащихся , получающих начальное общее образование

Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Цена | № рецептуры |
|-------------------------|---|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 1 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и сахаром) | 200 | 8,65 | 11,07 | 54,30 | 352 | 22,58 | 173 |
| | Сыр (порциями) (Российский) | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72 | 14 | 15 |
| | Масло (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 5,5 | 14 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 0,96 | 91,96 | 2,5 | Н |
| | Плоды или ягоды свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 9,06 | 338 |
| | Чай-заварка | 200 | 0,40 | 0,10 | 0,08 | 2,8 | 3 | 375 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 590 | 16,41 | 25,16 | 65,27 | 631,76 | 56,64 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 590 | 16,41 | 25,16 | 65,27 | 631,76 | 56,64 | |
| День 2 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Омлет с колбасой или сосисками | 160 | 16,85 | 32,48 | 2,90 | 370,29 | 35,64 | 212 |
| | Салат из квашеной капусты | 30 | 0,51 | 1,50 | 2,54 | 25,71 | 3,5 | 47 |
| | Булочка "Веснушка" (масса 50 г) | 50 | 3,90 | 3,06 | 23,90 | 139 | 10 | 429 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 0,96 | 91,96 | 2,5 | Н |
| | Компот из плодов или ягод сушеных | 200 | 0,32 | 0,02 | 28,84 | 118 | 5 | 348 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 480 | 23,82 | 37,50 | 59,14 | 744,96 | 56,64 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 480 | 23,82 | 37,50 | 59,14 | 744,96 | 56,64 | |
| День 3 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Котлеты рубленые из птицы или кролика (с маслом) | 80 | 12,68 | 12,19 | 11,84 | 208 | 29,64 | 294 |

| | | | | | | | | | |
|----------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------|--------------|--|
| | Соус томатный | 30 | 0,41 | 1,47 | 1,29 | 23,82 | 3 | Н | |
| | Овощи натуральные соленые (помидоры) | 30 | 0,34 | 0,03 | 1,05 | 6 | 6 | 3,5 70 | |
| | Картофельное пюре (с маслом) | 150 | 3,73 | 10,98 | 21,58 | 207,43 | 12 | 128 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 0,96 | 91,96 | 2,5 | Н | |
| | Мармелад | 10 | 0,13 | 0,00 | 0,06 | 64,51 | 2 | Н | |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,12 | 0,02 | 13,70 | 55,86 | 4 | 377 | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 580 | 19,65 | 25,13 | 50,48 | 657,58 | | 56,64 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 580 | 19,65 | 25,13 | 50,48 | 657,58 | | 56,64 | |
| День 4 | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Запеканка из творога с морковью (с молоком стущеным) | 160 | 10,42 | 9,87 | 32,70 | 261,42 | 37,14 | 224 | |
| | Сыр (порциями) (Голландский) | 10 | 2,63 | 2,66 | 0,00 | 34,33 | 7 | 15 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 0,84 | 93,52 | 2,5 | Н | |
| | Фрукты или ягоды свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 7 | 338 | |
| | Чай-заварка | 200 | 0,40 | 0,10 | 0,08 | 2,8 | 3 | 375 | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 510 | 17,01 | 13,43 | 43,42 | 439,07 | | 56,64 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 510 | 17,01 | 13,43 | 43,42 | 439,07 | | 56,64 | |
| День 5 | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Гуляш | 100 | 14,55 | 16,79 | 2,89 | 221 | 28,64 | 260 | |
| | Овощи натуральные соленые (огурцы) | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 3 | 3,5 | 70 | |
| | Каша рассыпчатая (с маслом или сахаром) | 150 | 8,22 | 2,16 | 46,60 | 238,12 | 7 | 171 | |
| | 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 свежих плодов (яблоки, айва или груша) | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 | 5 | 342 | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 570 | 30,23 | 22,60 | 102,62 | 809,24 | | 56,64 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 570 | 30,23 | 22,60 | 102,62 | 809,24 | | 56,64 | |
| День 6 | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Тфтели рыбные (из филе, выпускаемого промышленностью) | 80 | 7,93 | 6,58 | 9,41 | 129 | 32,64 | 239 | |
| | Овощи натуральные соленые (помидоры) | 30 | 0,34 | 0,03 | 1,05 | 6 | 3,5 | 70 | |
| | Картофельное пюре (с маслом) | 150 | 3,73 | 10,98 | 21,58 | 207,43 | 12 | 128 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 0,84 | 93,52 | 2,5 | Н | |
| | Пастила | 10 | 0,13 | 0,00 | 0,06 | 64,51 | 2 | Н | |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,12 | 0,02 | 13,70 | 55,86 | 4 | 377 | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 550 | 15,41 | 18,01 | 46,64 | 556,32 | | 56,64 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 550 | 15,41 | 18,01 | 46,64 | 556,32 | | 56,64 | |
| День 7 | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Сырники с морковью | 160 | 15,66 | 17,92 | 27,22 | 332 | 37,14 | 221 | |

| | | | | | | | |
|---|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|-----|
| Сыр (порциями) (Голландский) | 10 | 2,63 | 2,66 | 0,00 | 34,33 | 7 | 15 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 0,84 | 93,52 | 2,5 | H |
| Плоды или ягоды свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 7 | 338 |
| Чай-заварка | 200 | 0,40 | 0,10 | 0,08 | 2,8 | 3 | 375 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 510 | 22,25 | 21,48 | 37,94 | 509,65 | 56,64 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 510 | 22,25 | 21,48 | 37,94 | 509,65 | 56,64 | |
| День 8 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Запеканка (рулет) картофельная с мясом или субпродуктами (с маслом) | 145 | 16,65 | 20,89 | 19,81 | 325 | 37,14 | 284 |
| Салат из свежклй отварной | 30 | 0,42 | 1,80 | 2,48 | 27,84 | 3 | 52 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 0,96 | 91,96 | 2,5 | H |
| Булочка "Веснушка" (масса 50 г) | 50 | 3,90 | 3,06 | 23,90 | 139 | 10 | 429 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,12 | 0,02 | 13,70 | 55,86 | 4 | 377 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 465 | 23,33 | 26,21 | 60,85 | 639,66 | 56,64 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 465 | 23,33 | 26,21 | 60,85 | 639,66 | 56,64 | |
| День 9 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Тфтели 2-й вариант | 100 | 6,78 | 7,54 | 8,58 | 129,09 | 36,08 | 279 |
| Каша рассыпчатая (с маслом или сахаром) | 150 | 7,82 | 8,43 | 43,98 | 282,36 | 7 | 171 |
| Овощи натуральные соленые (огурцы) | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 3 | 3,5 | 70 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 0,84 | 93,52 | 2,5 | H |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,08 | 32,02 | 132,8 | 5 | 349 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 520 | 18,66 | 16,48 | 85,93 | 640,77 | 56,64 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 520 | 18,66 | 16,48 | 85,93 | 640,77 | 56,64 | |
| День 10 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Рагу из овощей | 180 | 3,04 | 18,85 | 14,74 | 243,43 | 14 | 143 |
| Пицца школьная, 1 вариант | 130 | 13,12 | 14,43 | 36,74 | 328,9 | 37,14 | 412 |
| 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 | H |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 550 | 19,72 | 33,78 | 52,40 | 668,65 | 56,64 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 550 | 19,72 | 33,78 | 52,40 | 668,65 | 56,64 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | 5325 | 206,49 | 239,78 | 604,69 | 6297,66 | | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | 532,5 | 20,65 | 23,98 | 60,47 | 629,766 | | |