



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

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет (зимний)

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	16,85	5,24	9,18	27,76	215,14	181		
	Сыр (порциями) (Голландский)	10	8	2,63	2,66	0,00	34,33	15		
	Масло (порциями)	10	7,91	0,08	7,25	0,13	66	14		
	Хлеб пшеничный	40	2,5	3,16	0,40	0,84	93,52	Н		
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,02	20,00	2,00	58,00	330	389		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	55,28	31,11	21,49	86,73	738,99			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		440	55,28	31,11	21,49	86,73	738,99			
День 2										
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	130	31,78	12,08	21,51	2,29	251,03	210		
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	30	5	0,24	0,03	0,51	3	70		
	Булочка "Веснушка" (масса 50 г)	50	10	3,90	3,06	23,90	139	429		
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,5	3,36	0,66	1,44	137,94	Н		
	Компот из смеси сухофруктов	200	6	0,66	0,08	32,02	132,8	349		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		470	55,28	20,24	25,34	60,16	663,77			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		470	55,28	20,24	25,34	60,16	663,77			
День 3										
ЗАВТРАК	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (с маслом)	70	29,78	9,74	18,71	9,84	246,91	295		

	Соус томатный	30	3	0,41	1,47	1,29	23,82	H
	Салат из квашеной капусты	30	5	0,51	1,50	2,54	25,71	47
	Макаронные изделия отварные	150	12	5,65	0,67	31,92	156,3	202
	Хлеб пшеничный	40	2,5	3,16	0,40	0,84	93,52	H
	Чай-заварка	200	3	0,40	0,10	0,08	2,8	375
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	520	55,28	19,87	22,85	46,51	549,06	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	520	55,28	19,87	22,85	46,51	549,06	
	День 4							
	ЗАВТРАК							
	Запеканка из творога с морковью (с соусом или йогуртом)	130	24,76	9,70	8,52	51,01	320,12	224
	Сыр (порциями) (Голландский)	10	8	2,63	2,66	0,00	34,33	15
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,5	3,36	0,66	1,44	137,94	H
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,02	20,00	2,00	58,00	330	389
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	55,28	35,69	13,84	110,45	822,39	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	400	55,28	35,69	13,84	110,45	822,39	
	День 5							
	ЗАВТРАК							
	Поджарка из рыбы	65	29,78	9,67	5,90	6,87	119	231
	Овощи натуральные соленые (помидоры)	30	5	0,34	0,03	1,05	6	70
	Каша рассыпчатая	150	12	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Хлеб пшеничный	40	2,5	3,16	0,40	0,84	93,52	H
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	200	6	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	485	55,28	21,93	12,58	75,28	576,87	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	485	55,28	21,93	12,58	75,28	576,87	
	День 6							
	ЗАВТРАК							
	Сосиски, сардельки отварные	55	29,78	5,55	15,55	0,25	164	243
	Макаронные изделия отварные	150	12	5,65	0,67	31,92	156,3	202
	Соус томатный	30	3	0,41	1,47	1,29	23,82	H
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	30	5	0,24	0,03	0,51	3	70
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,5	3,36	0,66	1,44	137,94	H
	Чай-заварка	200	3	0,40	0,10	0,08	2,8	375
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	525	55,28	15,61	18,48	35,49	487,86	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	525	55,28	15,61	18,48	35,49	487,86	
	День 7							
	ЗАВТРАК							
	Сырники из творога (с повидлом)	130	24,76	16,28	14,37	13,27	247	219
	Сыр (порциями) (Голландский)	10	8	2,63	2,66	0,00	34,33	15
	Хлеб пшеничный	40	2,5	3,16	0,40	0,84	93,52	H
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,02	20,00	2,00	58,00	330	389

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК											380	55,28	42,07	19,43	72,11	704,85
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:											380	55,28	42,07	19,43	72,11	704,85
День 8																
ЗАВТРАК	Тефтели рыбные	70	23,78	6,43	5,75	8,23	104,12	239								
	Салат из квашеной капусты	30	5	0,51	1,50	2,54	25,71	47								
	Картофельное пюре (с маслом)	150	18	3,10	9,15	17,98	172,86	128								
	Хлеб пшеничный	40	2,5	3,16	0,40	0,84	93,52	H								
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	200	6	0,16	0,16	27,88	114,6	342								
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК											490	55,28	13,36	16,96	57,47	510,81
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:											490	55,28	13,36	16,96	57,47	510,81
День 9																
ЗАВТРАК	Кнели из кур, бройлеров-цыплят с рисом	80	29,78	11,86	17,66	4,50	224	301								
	Каша рассыпчатая	150	12	8,60	6,09	38,64	243,75	302								
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	30	5	0,24	0,03	0,51	3	70								
	Хлеб пшеничный	40	2,5	3,16	0,40	0,84	93,52	H								
	Компот из смеси сухофруктов	200	6	0,66	0,08	32,02	132,8	349								
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК											500	55,28	24,52	24,26	76,51	697,07
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:											500	55,28	24,52	24,26	76,51	697,07
День 10																
ЗАВТРАК	Рагу из овощей	170	20	2,87	17,80	13,92	229,91	143								
	Пицца школьная, 2 вариант	100	29,78	9,89	16,25	28,30	299	413								
	Чай-заварка	200	3	0,40	0,10	0,08	2,8	375								
	Хлеб пшеничный	40	2,5	3,16	0,40	0,84	93,52	H								
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК											510	55,28	16,32	34,55	43,14	625,23
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:											510	55,28	16,32	34,55	43,14	625,23
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:											4720	552,8	240,72	209,78	663,85	6376,9
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:											472	552,8	24,07	20,98	66,39	637,69