

СОГЛАСОВАНО

(должность)

МБОУ (ФИО)

ООШ № 13 (Имя)

МБОУ БООШ № 13

(должность)

МБОУ (ФИО)

ООШ № 13 (Имя)

МБОУ БООШ № 13



Организация бесплатного образовательного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование

Меню

Возрастная категория:

Школьники 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			руб	руб	Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (понедельник)									
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	220	22,58	6,12	10,71	42,35	290,99	181	
	Сыр (порциями) (Голландский)	10	8	2,65	2,66	0,00	34,33	15	
	Масло (порциями)	10	7,91	0,08	7,25	0,13	66	14	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,5	2,24	0,44	0,96	91,96	Н	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,02	20,00	2,00	58,00	330	389	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		480	61,01	31,07	23,06	101,44	813,28		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		480	61,01	31,07	23,06	101,44	813,28		
День 2 (вторник)									
ЗАВТРАК	Омлет с колбасой или сосисками	160	37,51	16,85	32,48	2,90	370,29	212	
	Булочка "Веснушка" (масса 50 г)	50	10	3,90	3,06	23,90	139	429	
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	30	5	0,24	0,03	0,51	3	70	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,5	2,24	0,44	0,96	91,96	Н	
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	6	0,32	0,02	28,84	118	348	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		480	61,01	23,55	36,03	57,11	722,25		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		480	61,01	23,55	36,03	57,11	722,25		
День 3 (среда)									
ЗАВТРАК	Котлеты рубленые из птицы или кролика	80	35,51	12,68	12,19	11,84	208	294	
	Соус томатный	30	3	0,41	1,47	1,29	23,82	Н	

Салат из квашеной капусты	30	5	0,51	1,50	2,54	25,71	47
Макаронные изделия отварные	150	12	7,54	0,90	42,56	208,4	202
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,5	2,24	0,44	0,96	91,96	H
Чай-заварка	200	3	0,40	0,10	0,08	2,8	375
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	530	61,01	23,78	16,60	59,27	560,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	530	61,01	23,78	16,60	59,27	560,69	
День 4 (четверг)							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с морковью (с молоком сгущенным)						
	160	30,49	10,42	9,87	32,70	261,42	224
	10	8	2,63	2,66	0,00	34,33	15
	40	2,5	3,16	0,40	0,84	93,52	H
	200	20,02	20,00	2,00	58,00	330	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	410	61,01	36,21	14,93	91,54	719,27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	410	61,01	36,21	14,93	91,54	719,27	
День 5 (пятница)							
ЗАВТРАК	Мясо тушеное						
	70	35,51	10,64	12,17	1,79	157,5	256
	30	5	0,34	0,03	1,05	6	70
	150	12	8,22	2,16	46,60	238,12	171
	40	2,5	3,16	0,40	0,84	93,52	H
	200	6	0,16	0,16	27,88	114,6	342
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	490	61,01	22,52	14,92	78,16	609,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	490	61,01	22,52	14,92	78,16	609,74	
День 6 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Сосиски, сардельки отварные						
	55	25,51	5,55	15,55	0,25	164	243
	150	12	7,54	0,90	42,56	208,4	202
	30	3	0,41	1,47	1,29	23,82	H
	30	5	0,34	0,03	1,05	6	70
	40	2,5	2,24	0,44	0,96	91,96	H
	50	10	3,90	3,06	23,90	139	429
	200	3	0,40	0,10	0,08	2,8	375
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	555	61,01	20,38	21,55	70,09	635,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	555	61,01	20,38	21,55	70,09	635,98	
День 7 (вторник)							
ЗАВТРАК	Сырники с морковью						
	160	30,49	15,66	17,92	27,22	332	221
	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	410	61,01	41,45	22,98	86,06	789,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	410	61,01	41,45	22,98	86,06	789,85	
День 8 (среда)							
ЗАВТРАК							
Тефтели рыбные (из филе, выпускаемого промышленностью)	80	29,51	7,93	6,58	9,41	129	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	500	61,01	14,86	17,79	58,65	535,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	500	61,01	14,86	17,79	58,65	535,69	
День 9 (четверг)							
ЗАВТРАК							
Тефтели 2-й вариант	80	35,51	5,42	6,03	6,86	103,27	279
Каша рассыпчатая (с маслом и сахаром)	150	12	7,82	8,43	43,98	282,36	171
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	61,01	17,30	14,97	84,21	614,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	500	61,01	17,30	14,97	84,21	614,95	
День 10 (пятница)							
ЗАВТРАК							
Рагу из овощей	170	20	2,87	17,80	13,92	229,91	143
Пицца школьная, 1 вариант	130	35,51	13,12	14,43	36,74	328,9	412
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	540	61,01	19,55	32,73	51,58	655,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	540	61,01	19,55	32,73	51,58	655,13	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	4995		250,67	215,56	738,11	6656,83	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	499,5		25,07	21,56	73,81	665,683	