"Утверждено"
ИП Пирцхалаишвили Г.Т.
Пирцхалаишвили Г.Т.
01.10.22

"Согласовано"
Директор МБОУ
Островская СОШ
Шаповалов А.М.

Двухнедельное меню по организации бесплатного горячего питания обучающихся получающих начальное общее образование. Возрастная категория: 7-11 лет. (ЗАВТРАК)

I НЕДЕЛЯ							
Понедельник							
Завтрак							
№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
174	Каша вязкая молочная из риса	200/10	7,46	10,34	39,10	308,30	27,00
15	Сыр твердый	20	4,64	5,91	-	72,00	17,10
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	3,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	0,40	14,00	3,00
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	17,00
	Итого	**570**	**15,73**	**17,07**	**68,62**	**534,82**	**67,10**

I НЕДЕЛЯ Вторник							
Завтрак							
№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
295/528	Котлета куриная с соусом красным	90/50	7,46	12,36	18,65	295,20	41,10
302	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	6,32	4,50	28,85	121,50	11,00
306	Зеленый горошек консервированный	60	1,70	1,60	3,47	35,52	9,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	3,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	0,40	14,00	3,00
	Итого	**595**	**18,71**	**18,88**	**70,69**	**559,74**	**67,10**

I НЕДЕЛЯ Среда							
Завтрак							
№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
279/528	Тефтели свиные с соусом красным	90/50	7,69	11,19	9,50	182,45	36,10
302	Каша гречневая отварная с маслом сливочным	150/5	4,60	4,30	37,53	240,75	15,00
306	Кукуруза сахарная консервированная	60	1,2	1,75	5,87	44,16	10,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	3,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	0,40	14,00	3,00
	Итого	**595**	**16,72**	**17,66**	**72,62**	**574,88**	**67,10**

I НЕДЕЛЯ Четверг							
Завтрак							
№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	ЦЕНА руб
			белки	жиры	углеводы		

297	Запеканка из творога со сметаной	140/20	15,40	16,00	56,84	416,00	47,10
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	0,40	14,00	3,00
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	17,00
	Итого	**500**	**15,87**	**16,42**	**67,04**	**477,00**	**67,10**

I НЕДЕЛЯ Пятница

Завтрак

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
288/528	Курица отварная с соусом красным	90/50	10,52	9,50	6,54	149,40	42,10
302	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	3,60	4,30	37,53	203,55	14,00
67	Винегрет овощной	60	0,84	5,02	4,37	75,06	5,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	3,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	0,40	14,00	3,00
	Итого	**595**	**18,19**	**19,24**	**68,16**	**535,53**	**67,10**

II НЕДЕЛЯ

Понедельник

Завтрак

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	4,82	4,92	49,68	241,00	24,00
15	Сыр твердый	20	1,64	5,91	-	72,00	17,10
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	3,00
382	Какао с молоком	190	3,67	3,19	12,22	106,74	12,00
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	11,00
	Итого	**500**	**18,37**	**19,02**	**81,50**	**576,10**	**67,10**

II НЕДЕЛЯ Вторник

Завтрак

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
295/528	Биточки куриные с соусом красным	90/50	7,46	12,36	18,65	295,20	41,10
302	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	6,32	4,50	28,85	121,50	11,00
306	Зеленый горошек консервированный	60	1,70	1,60	3,47	35,52	9,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	3,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	0,40	14,00	3,00
	Итого	**595**	**18,71**	**18,88**	**70,69**	**559,74**	**67,10**

II НЕДЕЛЯ Среда

Завтрак

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
268/528	Котлеты свиные с соусом красным	90/50	7,69	13,19	9,50	195,38	36,10

302	Каша гречневая отварная с маслом сливочным	150/5	4,60	4,30	37,53	240,75	15,00
306	Кукуруза сахарная консервированная	60	1,2	1,75	5,87	44,16	10,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	3,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	0,40	14,00	3,00
	Итого	**595**	**16,72**	**19,66**	**72,62**	**587,81**	**67,10**

II НЕДЕЛЯ Четверг

Завтрак

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	ЦЕНА руб
			белки	жиры	углеводы		
296	Пудинг из творога со сметаной (запеченный)	140/20	18,24	16,70	59,32	417,50	47,10
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	0,40	14,00	3,00
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	17,00
	Итого	**500**	**18,71**	**17,12**	**69,52**	**478,50**	**67,10**

II НЕДЕЛЯ Пятница

Завтрак

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
290/528	Курица тушеная с соусом красным	90/50	11,58	9,25	11,80	149,40	42,10
302	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	3,60	4,30	37,53	203,55	14,00
67	Винегрет овощной	60	0,84	5,02	4,37	75,06	5,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	3,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	0,40	14,00	3,00
	Итого	**595**	**19,25**	**18,99**	**73,42**	**535,53**	**67,10**