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

"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	21,01
15	Сыр твердый	20	4,64	5,91	-	72,00	16,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	3,00
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	4,00
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	17,00
	Итого	**592**	**15,79**	**18,02**	**83,42**	**582,82**	**61,01**
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	80/50	7,52	12,76	16,58	262,40	36,01
302	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	6,32	4,50	28,85	121,50	9,00
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
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	4,00
	Итого	**607**	**18,83**	**19,08**	**83,42**	**576,94**	**61,01**
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	80/50	5,06	11,72	8,44	162,18	37,00
302	Каша гречневая отварная с маслом сливочным	150/5	3,60	4,30	37,53	243,75	12,00
52	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,64	6,01
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	**585**	**[illegible]**	**20,03**	**[illegible]**	**569,09**	**61,01**
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	160/25	17,60	16,00	42,10	367,50	40,01
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	4,00
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	17,00
	Итого	[illegible]	18,13	16,42	[illegible]	[illegible]	[illegible]

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	80/50	9,35	9,33	5,81	132,80	36,01
302	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	3,60	4,30	37,53	203,55	11,00
67	Винегрет овощной	60	0,84	5,02	4,37	75,06	8,00
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	585	[illegible]	19,07	67,43	518,93	61,01

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	19,01
15	Сыр твердый	20	1,64	5,91	-	72,00	16,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	3,00
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	13,58	118,60	12,00
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	11,00
	Итого	310	18,78	[illegible]	82,86	587,96	61,01

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	80/50	7,52	12,76	16,58	262,40	36,01
302	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	6,32	4,50	28,85	121,50	9,00
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
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	4,00
	Итого	607	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	61,01

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	80/50	5,06	11,72	8,44	179,00	37,00

302	Каша гречневая отварная с маслом сливочным	150/5	3,60	4,30	37,53	243,75	12,00
52	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,64	6,01
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	515	[illegible]	20,05	70,65	[illegible]	61,01

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	160/25	17,60	16,00	42,10	367,50	40,01
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	4,00
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	17,00
	Итого	507	18,13	16,42	67,10	476,50	61,01

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	80/50	11,58	9,45	1,60	132,80	36,01
302	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	3,60	4,30	37,53	203,55	11,00
67	Винегрет овощной	60	0,84	5,02	4,37	75,06	8,00
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	535	19,25	[illegible]	63,22	518,93	61,01