

"Утверждено"

ИП Пирцхалаишвили Г.Т.
Пирцхалаишвили Г.Т.



"Согласовано"

Директор МБОУ Старочеркасская СОШ
Кривошапкина Н.Н.



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

I НЕДЕЛЯ							
Понедельник							
Завтрак							
№ Рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
174	Каша вязкая молочная из риса	200/10	7,46	10,34	39,10	318,80	28,00
ПР/15	Хлеб пшеничный йодированный с сыром твердым	60 (40/20)	7,80	6,31	19,32	165,52	20,10
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	0,40	14,00	3,00
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00
	Итого	585	15,73	17,07	68,62	545,32	67,10
I НЕДЕЛЯ Вторник							
Завтрак							
№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
295/528	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят с соусом красным	90/50	7,46	12,36	18,65	269,50	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 йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	3,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	0,40	14,00	3,00
	Итого	610	18,71	18,88	70,69	534,04	67,10
I НЕДЕЛЯ Среда							
Завтрак							
№ Рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
279/528	Тефтели свиные с соусом красным	90/50	7,69	11,19	9,50	182,45	38,10
302	Каша гречневая отварная с маслом сливочным	150/5	4,60	4,30	37,53	240,75	14,00
47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	0,35	5,07	51,42	9,00
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	3,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	0,40	14,00	3,00
	Итого	610	16,54	16,26	71,82	582,14	67,10
I НЕДЕЛЯ Четверг							
Завтрак							
№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	ЦЕНА руб
			белки	жиры	углеводы		

			белки	жиры	углеводы		
	Сосиска отварная с соусом красным	100/50	9,50	23,00	4,30	263,00	39,10
203	Макароньы отварные с маслом слив.	150/5	5,46	5,79	30,46	195,70	11,00
306	Кукуруза сахарная консервированная	60	1,2	1,75	5,87	44,16	10,00
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	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	627	19,45	30,96	75,15	658,38	67,10

I НЕДЕЛЯ Пятница

Завтрак

№ Рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
292/528	Птица, тушенная с картофелем в соусе с овощами	90/150	21,34	16,60	20,64	316,80	56,10
67	Винегрет овощной	60	0,84	5,02	4,37	75,06	5,00
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	3,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	0,40	14,00	3,00
	Итого	555	25,41	22,04	44,73	499,38	67,10

II НЕДЕЛЯ

Понедельник

Завтрак

№ Рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	5,80	10,23	40,43	277,80	24,00
ПР/15	Хлеб пшеничный йодированный с сыром твердым	60 (40/20)	7,80	6,31	19,32	165,52	20,10
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	13,58	118,60	12,00
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	62,84	11,00
	Итого	510	22,76	24,68	73,61	624,76	67,10

II НЕДЕЛЯ Вторник

Завтрак

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
295/528	Биточки рубленные из бройлеров-цыплят с соусом красным	90/50	7,46	12,36	18,65	269,50	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 йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	3,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	0,40	14,00	3,00
	Итого	610	18,71	18,88	70,69	534,04	67,10

II НЕДЕЛЯ Среда

Завтрак

№ Рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
268/528	Котлеты свиные с соусом красным	90/50	7,69	13,19	9,50	195,38	38,10
302	Каша гречневая отварная с маслом сливочным	150/5	4,60	4,30	37,53	240,75	14,00
47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	0,35	5,07	51,42	9,00
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	3,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	0,40	14,00	3,00
	Итого	610	16,54	18,26	71,82	595,07	67,10

II НЕДЕЛЯ Четверг

Завтрак

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
297	Запеканка из творога со сметаной	150 (130/20)	14,44	15,00	53,29	390,00	37,10
	Кондитерское изделие	50	3,75	4,15	20,20	128,50	11,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	0,40	14,00	3,00
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00
	Итого	515	18,66	19,57	83,69	579,50	67,10

II НЕДЕЛЯ Пятница

Завтрак

№ Рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
290/528	Птица 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	13,00
55	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,85	3,60	3,77	51,00	6,00
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	3,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	0,40	14,00	3,00
	Итого	610	19,26	17,57	72,82	511,47	67,10