

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

Директор ДА ОУ «Светлячок»

(должность)
директор
(ФИО)

(дата)

Меню для учащихся, получающих бюджетные средства на питание в размере 166,48 руб. (завтрак, обед)

Возрастная

я дети с 7 до 12 лет

категория:

Категория обучающихся

Отдельные категории обучающихся, осваивающих программы начального общего образования: обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и дети-инвалиды

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК :	Масло (порциями)	15	0,19	9,22	0,26	84,9	41
	Каша молочная Дружба с маслом	200	7,26	8,22	43,84	278,06	1148
	Кофейный напиток	200	5,32	5,24	15,74	130,5	958
	Хлеб	85	6,72	0,85	41,05	199,75	878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :			19,49	23,53	100,89	693,21	
ОБЕД .	Салат из свежлы отварной	60	0,85	3,05	5,02	50,91	88/2
	Биточки мясные	100	18,52	14,13	16,85	267,07	608
	Суп с макаронными изделиями и картофелем с мясом	200	10,50	10,04	14,72	191,24	217
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,38	3,88	40,77	217,23	1131
ИТОГО ЗА ОБЕД .	Компот из смеси сухофруктов В С	200	0,06	0,00	9,88	37,66	868
	Хлеб	85	6,72	0,85	41,05	199,75	878
		795	44,03	31,95	128,29	963,86	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1295	63,52	55,48	229,18	1657,07	
День 2							
ЗАВТРАК :	Каша геркулесовая жидкая с маслом	200	6,94	9,38	30,10	232,22	1144
	Чай с сахаром	200	0,16	0,00	7,02	28,14	943
	Хлеб	85	6,72	0,85	41,05	199,75	878
	кондитерское изделие	15	1,11	1,41	10,96	61,05	1065
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :			14,93	11,64	89,13	521,16	
ОБЕД .	Салат из белокочанной капусты	60	0,76	3,07	5,98	55,24	79
	Рассольник петербургский со сметаной	192	2,10	3,58	13,92	96,96	197
	Гуляш мясной	100	15,17	16,70	2,85	222,15	591
	Макаронные изделия отварные	150	5,71	4,27	34,80	200,29	688
ИТОГО ЗА ОБЕД .	Компот из плодов или ягод сушеных В С	200	1,92	0,12	25,86	112,36	867
	Хлеб	85	6,72	0,85	41,05	199,75	878

795	32,38	28,59	124,46	886,75
1295	47,31	40,23	213,59	1407,91
ЗАВТРАК :				
200	6,32	7,78	32,82	226,36
200	1,86	1,60	9,42	59,96
85	6,72	0,85	41,05	199,75
100	0,40	0,40	9,80	47,271
585	15,30	10,63	93,09	533,07
60	0,72	4,25	5,81	63,55
200	2,02	5,00	11,26	98,8
200	15,36	17,72	21,64	307,56
200	0,10	0,00	16,80	66,36
85	6,72	0,85	41,05	199,75
745	24,92	27,82	96,56	736,02
1330	40,22	38,45	189,65	1269,09
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :				
ОБЕД .				
ИТОГО ЗА ОБЕД :				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :				
День 4				
ЗАВТРАК :				
20	4,64	5,90	0,00	72,8
200	7,60	8,64	37,44	257,72
200	0,42	0,00	7,26	32,12
85	6,72	0,85	41,05	199,75
505	19,38	15,39	85,75	562,39
60	0,85	3,05	5,02	50,91
200	1,64	4,96	7,32	81,24
100	16,63	18,22	16,42	294,97
150	6,89	6,17	40,77	244,62
200	1,00	0,00	25,40	105,56
85	6,72	0,85	41,05	199,75
795	33,73	33,25	135,98	977,05
1300	53,11	48,64	221,73	1539,44
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :				
ОБЕД .				
ИТОГО ЗА ОБЕД :				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :				
День 5				
ЗАВТРАК :				
15	0,19	9,22	0,26	84,9
200	6,42	7,80	28,72	210,6
200	0,16	0,00	7,02	28,14
85	6,72	0,85	41,05	199,75
500	13,49	17,87	77,05	523,39
60	0,76	3,07	5,98	55,24
200	2,84	10,18	16,72	169,7
100	7,62	10,09	16,33	186,3
150	2,99	7,96	24,01	179,94
200	0,80	0,00	18,98	77,74
85	6,72	0,85	41,05	199,75
795	21,73	32,15	123,07	868,67
1295	35,22	50,02	200,12	1392,06
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :				
ОБЕД .				
ИТОГО ЗА ОБЕД :				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :				

Завтрак :	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	42
	Каша рисовая жидкая с маслом	200	5,30	7,36	33,84	222,62	1143
	Какао на молоке	200	6,48	6,68	16,32	152,1	2
	Хлеб	85	6,72	0,85	41,05	199,75	878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :							
ОБЕД .	Салат из моркови с маслом растительным	60	0,72	4,25	5,81	63,55	15
	Суп из овощей с мясом со сметаной	200	9,36	11,60	9,18	179,36	202
	Тефтели мясные с соусом	130	10,26	7,23	11,67	152,78	618
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,62	5,21	34,17	214,5	1126
	Компот из плодов или ягод сушеных В С	200	1,92	0,12	25,86	112,36	867
	Хлеб	85	6,72	0,85	41,05	199,75	878
ИТОГО ЗА ОБЕД .							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 7							
ЗАВТРАК :	Каша геркулесовая жидкая с маслом	200	6,94	9,38	30,10	232,22	1144
	Чай с сахаром	200	0,16	0,00	7,02	28,14	943
	Хлеб	85	6,72	0,85	41,05	199,75	878
	кондитерское изделие	15	1,11	1,41	10,96	61,05	1065
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	500	14,93	11,64	89,13	521,16	
ОБЕД .	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,05	5,02	50,91	88/2
	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200	11,70	7,22	18,90	187,62	206
	Плов мясной	200	13,44	14,18	41,88	349,16	601
	Компот из смеси сухофруктов В С	200	0,06	0,00	9,88	37,66	868
	Хлеб	85	6,72	0,85	41,05	199,75	878
ИТОГО ЗА ОБЕД .							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 8							
ЗАВТРАК :	Каша ячневая жидкая с маслом	200	8,32	10,14	34,62	263,06	1142
	Чай с молоком	200	1,86	1,60	9,42	59,96	945
	Фрукты (Яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	271
	Хлеб	85	6,72	0,85	41,05	199,75	878
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	585	17,30	12,99	94,89	569,77	
ОБЕД .	Салат из белокочанной капусты	60	0,76	3,07	5,98	55,24	79
	Суп с макаронными изделиями и картофелем с мясом	200	10,50	10,04	14,72	191,24	217
	Бигус школьный	200	11,44	12,12	9,40	194,38	1
	Компот из плодов или ягод сушеных В С	200	1,92	0,12	25,86	112,36	867
	Хлеб	85	6,72	0,85	41,05	199,75	878
ИТОГО ЗА ОБЕД .							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 9							
ЗАВТРАК :	Масло (порциями)	15	0,19	9,22	0,26	84,9	41
	Каша манная жидкая с маслом	200	6,32	7,78	32,82	226,36	1145
	Чай с сахаром	200	0,16	0,00	7,02	28,14	943

ЗАВТРАК :	85	6,72	0,85	41,05	199,75	878
	500	13,39	17,85	81,15	539,15	
Салат из моркови с маслом растительным	60	0,72	4,25	5,81	63,55	15
Рассольник домашний со сметаной	200	3,00	6,06	12,26	116,6	196
Гуляш из филе птицы	100	13,96	18,32	4,90	240,57	643-1
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,62	5,21	34,17	214,5	1126
Компот из свежих плодов В С	200	0,16	0,16	27,88	109,76	859
Хлеб	85	6,72	0,85	41,05	199,75	878
ИТОГО ЗА ОБЕД .	825	32,18	34,85	126,07	944,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1325	45,57	52,70	207,22	1483,88	
День 10						
ЗАВТРАК :	20	4,64	5,90	0,00	72,8	42
	200	7,60	8,64	37,44	257,72	1142
	200	0,16	0,00	7,02	28,14	943
	85	6,72	0,85	41,05	199,75	878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	505	19,12	15,39	85,51	558,41	
ОБЕД .	60	0,85	3,05	5,02	50,91	88/2
	200	2,84	10,18	16,72	169,7	170
	100	14,68	20,89	7,32	277,81	582
	150	3,21	4,44	21,43	139,08	694
	200	0,80	0,00	18,98	77,74	1014
	85	6,72	0,85	41,05	199,75	878
	795	29,10	39,41	110,52	914,99	
ИТОГО ЗА ОБЕД .	1300	48,22	54,8	196,03	1473,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	13045	489,25	466,5	2074,23	14461,42	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	652,25	24,4625	23,325	103,7115	723,071	