

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

МРОУ, с/снр п 134
Директор
Ю. Буравина
(дата)

директор
(должность)
(ФИО)
(дата)

Меню для учащихся, получающих бюджетные средства на питание в размере 94,89 руб. (завтрак)

Категория
обучающих
хся:

Обучающиеся по образовательным программам начального общего образования, не отнесенные к отдельным категориям

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК .	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	42
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	41
	Каша молочная Дружба с маслом	200	7,26	8,22	43,84	278,06	1148
	Кофейный напиток на молоке	200	5,20	5,70	28,08	181,72	951
	Хлеб	70	5,53	0,70	33,80	164,5	878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК .			22,76	26,67	105,89	753,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			22,76	26,67	105,89	753,68	
День 2							
ЗАВТРАК .	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
	Компот из плодов или ягод сушеных В С	200	1,92	0,12	25,86	112,36	867
	Хлеб	50	3,95	0,50	24,14	117,5	878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК .			26,75	21,59	87,65	652,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			26,75	21,59	87,65	652,3	
День 3							
ЗАВТРАК .	Омлет натуральный	150	15,14	18,04	2,81	234,45	438
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	271
	Чай с молоком	200	1,86	1,60	9,42	59,96	945
	Хлеб	50	3,95	0,50	24,14	117,5	878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК .			21,35	20,54	46,17	458,91	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			21,35	20,54	46,17	458,91	
День 4							
ЗАВТРАК .	Биточки рубленные куриные	100	16,63	18,22	16,42	294,97	668
	Рис отварной с овощами	150	6,89	6,17	40,77	244,62	135
	Чай с лимоном	200	0,42	0,00	7,26	32,12	944
	Хлеб	50	3,95	0,50	24,14	117,5	878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК .			27,89	24,89	88,59	689,21	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							500	27,89	24,89	88,59	689,21
День 5											
ЗАВТРАК .											
Суфле "Золотая Рыбка"							100	7,62	10,09	16,33	186,347
Пюре картофельное							150	3,21	4,44	21,43	139,08694
Напиток из плодов шиповника В С							200	0,80	0,00	18,98	77,741014
Хлеб							50	3,95	0,50	24,14	117,5878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК .							500	15,58	15,03	80,88	520,62
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							500	15,58	15,03	80,88	520,62
День 6											
ЗАВТРАК .											
Сыр (порциями)							20	4,64	5,90	0,00	72,842
Масло (порциями)							10	0,13	6,15	0,17	56,641
Каша рисовая жидкая с маслом							200	5,30	7,36	33,84	222,621143
Какао на молоке							200	6,48	6,68	16,32	152,12
Хлеб							70	5,53	0,70	33,80	164,5878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК .							500	22,08	26,79	84,13	668,62
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							500	22,08	26,79	84,13	668,62
День 7											
ЗАВТРАК .											
Плов мясной							230	15,46	16,31	48,16	401,53601
Компот из смеси сухофруктов В С							200	0,06	0,00	9,88	37,66868
Хлеб							50	3,95	0,50	24,14	117,5878
кондитерское изделие							30	2,22	2,82	21,93	122,11065
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК .							510	19,47	16,81	82,18	556,69
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							510	19,47	16,81	82,18	556,69
День 8											
ЗАВТРАК .											
Пудинг из творога (запеченный) (со сгущенным молоком)							150	23,55	15,41	41,90	394,77467
Фрукты							100	0,40	0,40	9,80	47271
Чай с молоком							200	1,86	1,60	9,42	59,96945
Хлеб							50	3,95	0,50	24,14	117,5878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК .							500	29,76	17,91	85,26	619,23
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							500	29,76	17,91	85,26	619,23
День 9											
ЗАВТРАК .											
Гуляш из филе птицы							100	13,96	18,32	4,90	240,57643-1
Каша гречневая рассыпчатая							150	7,62	5,21	34,17	214,51126
Компот из свежих плодов В С							200	0,16	0,16	27,88	109,76859
Хлеб							50	3,95	0,50	24,14	117,5878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК .							500	25,69	24,19	91,09	682,33
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							500	25,69	24,19	91,09	682,33
День 10											
ЗАВТРАК .											
Печень по строгоновски							100	14,68	20,89	7,32	277,81582
Пюре картофельное							150	3,21	4,44	21,43	139,08694
Напиток из плодов шиповника В С							200	0,80	0,00	18,98	77,741014
Хлеб							50	3,95	0,50	24,14	117,5878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК .							500,00	22,64	25,83	71,87	612,13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							500,00	22,64	25,83	71,87	612,13

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		5010,00	233,97	220,25	823,71	6213,72
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		501	23,397	22,025	82,371	621,372

• Сводная ведомость по энергетической ценности 10-дневного
меню завтрак

Для детей с 7 до 11 лет

День	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энергетическая ценность,ккал
Итоги за 10 дней	233,97	220,25	823,71	6213,72
Средняя калорийность одного дня	23,40	22,03	82,37	621,37
Среднее соотношение белков, жиров и углеводов за 10 дней	1	1	4	
Норма (20-25% от среднесуточной нормы)	19,25	19,75	83,75	587,5
Отклонение	4	2	-1	34