

Утверждаю
ИП Одежная Е.В.



Одежная Е.В.

Согласовано
Директор МБОУ Грушевской ООШ



Гордиенкова И.Е.

Двухнедельное меню на оказание услуг по организации бесплатного горячего питания обучающихся получающих начальное общее образование в муниципальных образовательных организациях

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	318,80	16,2
ПР/15	Хлеб пшеничный йодированный с сыром твердым	60 (40/20)	7,80	6,31	19,32	165,52	8,34
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	0,40	14,00	6,4
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,2
	Итого	585	15,73	17,07	68,62	545,32	41,14
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	269,50	14,3
302	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	6,32	4,50	28,85	121,50	7,24
306	Зеленый горошек консервированный	60	1,70	1,60	3,47	35,52	9,5
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	3,7
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	0,40	14,00	6,4
	Итого	610	18,71	18,88	70,69	534,04	41,14
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	15,2

302	Каша гречневая отварная с маслом сливочным	150/5	4,60	4,30	37,53	240,75	8,74
47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	0,35	5,07	51,42	7,1
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	3,7
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	0,40	14,00	6,4
	Итого	610	16,54	16,26	71,82	582,14	41,14

I НЕДЕЛЯ Четверг

Завтрак

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	ЦЕНА руб
			белки	жиры	углеводы		
	Сосиска отварная с соусом красным	100/50	9,50	23,00	4,30	263,00	11,04
203	Макаронные изделия отварные с маслом слив.	150/5	5,46	5,79	30,46	195,70	9,8
306	Кукуруза сахарная консервированная	60	1,2	1,75	5,87	44,16	9,5
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	3,7
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	7,1
	Итого	627	19,45	30,96	75,15	658,38	41,14

I НЕДЕЛЯ Пятница

Завтрак

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
292/528	Птица, тушеная с картофелем в соусе с овощами	90/150	21,34	16,60	20,64	316,80	20,9
67	Винегрет овощной	60	0,84	5,02	4,37	75,06	10,14
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	3,7
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	0,40	14,00	6,4
	Итого	555	25,41	22,04	44,73	499,38	41,14

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	5,80	10,23	40,43	277,80	15,6
ПР/15	Хлеб пшеничный йодированный с сыром твердым	60 (40/20)	7,80	6,31	19,32	165,52	8,34
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	13,58	118,60	9,3

209	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	7,9
	Итого	510	22,76	24,68	73,61	624,76	41,14
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	269,50	14,3
302	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	6,32	4,50	28,85	121,50	7,24
306	Зеленый горошек консервированный	60	1,70	1,60	3,47	35,52	9,5
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	3,7
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	0,40	14,00	6,4
	Итого	610	18,71	18,88	70,69	534,04	41,14
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	15,2
302	Каша гречневая отварная с маслом сливочным	150/5	4,60	4,30	37,53	240,75	8,74
47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	0,35	5,07	51,42	7,1
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	3,7
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	0,40	14,00	6,4
	Итого	610	16,54	18,26	71,82	595,07	41,14
II 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	150 (130/20)	14,44	15,00	53,29	390,00	17,5
	Кондитерское изделие	50	3,75	4,15	20,20	128,50	7,04
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	0,40	14,00	6,4
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,2
	Итого	515	18,66	19,57	83,69	579,50	41,14
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	14,8
302	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	3,60	4,30	37,53	203,55	8,9
55	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,85	3,60	3,77	51,00	7,34
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	3,7
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	0,40	14,00	6,4
	Итого	610	19,26	17,57	72,82	511,47	41,14