

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Цена	Стоимость
			жиры	белки	углеводы			
	ЗАВТРАК							
13	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	100	7,09	1,65	4,91	90,77		4,58
	капуста	100					32	
	морковь	20					28	
	масло растительное	7					115	
	соль йодированная	1					13	
92	Тефтели из рыбы	100	4,46	11,64	8,032	116,88		17,09
	минтай св/м	68,5					169	
	хлеб пшеничный	13,0					80	
	молоко	20					46	
	лук репка	14,5					33	
	мука	8					38	
	соль йодированная	0,5					13	
	масло сливочное	6					460	
58	Картофельное пюре	180	5,62	3,91	9,65	148,68		9,14
	картофель	189					25	
	молоко	50,4					46	
	масло сливочное	4,5					460	
	соль йодированная	1,8					13	
120	Какао-напиток на молоке	200	6,4	6,2	22,36	169,82		10,14
	молоко	180					46	
	какао-напиток на молоке	4					320	
	сахар	12					49	
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,3	24	107	43,08	2,15
	Груша	100	5,91	7,64	34,88	222,4	149	14,9
	Печенье "Чокопай"	1 шт					13,5	13,5
	Всего:		31,78	31,34	103,832	855,55		71руб.50коп.

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценност	Цена	Стоимость
			жиры	белки	углевод ы			
	ЗАВТРАК							
	Яйцо вареное	1 шт	0,1	6,1	0,3	80	7,2	7,2
	Хл.пш .с сыром ,маслом сливоч.	10/10/30	4,6	5,5	21,4	176,4		11,5
	сыр	10					450	
	масло сливочное	10					460	
	хлеб пшеничный	30					80	
66	Каша гречневая молочная жидкая	200	10,64	6,98	12,4	222,38		11,46
	крупа гречневая	20					75	
	молоко	150					46	
	вода	24						
	сахар	6,0					49	
	масло сливочное	6,0					460	
	соль йодированная	0,5					13	
122	Кисель	200	0	0	19,6	80		3,56
	концентрат киселя	24					128	
	сахар	10					49	
	Апельсин	120	0,9	0,2	8,1	43,	139	16,68
	Йогурт	1 шт	4,8	1,8	4,8	52,	15	15
	ВСЕГО:		21	20,58	66,6	653,78		65руб.40коп.

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценност	Цена	Стоимост
			жиры	белки	углевод ы			
	ЗАВТРАК							
16	Салат из моркови и яблок	100	7,17	0,95	10,44	109,11		3,51
	морковь	80					28	
	яблоки	33					105	
	масло растительное	7					115	
	сахар	3					49	
96	Жаркое по-домашнему	200	10,86	10,62	19,45	243,74		30,39
	говядина	48,4					440	
	томат-паста	2					115	
	картофель	222,8					25	
	лук репка	20					33	
	морковь	20					28	
	масло растительное	2					115	
	масло сливочное	4					460	
	соль йодированная	0,4					13	
137	Чай с лимоном	200	0,4	0,1	21,2	52,58		1,8
	чай	0,6					320	
	сахар	13					49	
	лимон	7					139	
	Хлеб ржаной	50	0,6	3,6	21,6	102,15	43,08	2,15
	Банан	120	0,5	1,5	21	96	87	10,44
	Вафли	100	2,5	5,5	14,9	105,17	146,1	14,61
	ВСЕГО:		22,03	22,27	108,59	708,75		62руб.90коп.

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценност	Цена	Стоимость
			жиры	белки	углевод ы			
	ЗАВТРАК							
27	Салат из помидор и огурцов с репч.луком, маслом растительным	60	4,278	0,588	2,28	56,58		8,44
	помидор	36					135	
	лук репка	7,8					33	
	огурцы св.	21					135	
	масло растительное	4,2					115	
	соль йодированная	0,15					13	
101	Котлета рубленая из птицы	100	13,97	12,07	9,124	218,82		28,45
	птица	142,8					172,00	
	хлеб пш	17					80,00	
	молоко	24					46,00	
	масло сливочное	3,38					460,00	
	соль	0,6					13	
67	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,68	10,26	49,41	324,61		9,53
	греча	82,8					75	
	масло сливочное	7,2					460	
	соль йодированная	0,5					13	
	Хлеб пшеничный	50	0,4	2,4	14,4	68,1	80	4
134	Сок 0,2	шт.	0,2	1	20,2	92	16,8	16,8
	Мармелад	50					179	8,95
	ВСЕГО:		27,53	26,318	95,414	760,11		76руб.17коп.

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская ценность,	Цена	Стоимость
			жиры	белки	углевод ы			
	ЗАВТРАК							
	Икра кабачковая	100	3,9	1,9	7,7	119	128	12,8
94	Голубцы ленивые из отварного мяса	90	6,588	6,579	8,4	119,889		31,84
	говядина	61					440	
	капуста	80					32	
	рис	7					68	
	масло растительное	1					115	
	томат-паста	1					115	
	масло сливочное	2,25					460	
	сметана	1,8					187	
	соль	1,0					13	
56	Картофель отварной	180	5,08	3,47	19,4	173,32		8,94
	картофель	257,4					25	
	масло сливочное	5,4					460	
	соль	1,8					13	
126	Компот из сухофруктов	200	-	1,04	26,96	107		3,37
	сухофрукты	20					139	
	вода	156						
	сахар	12					49	
	Хлеб ржаной	50	0,4	2,4	14,4	68,1	43,08	2,15
	Зефир	50					179	8,95
	Всего:		15,968	15,389	76,86	587,749		68руб.05коп.

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: 7-11лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценност	Цена	Стоимост
			жиры	белки	углевод ы			
	ЗАВТРАК							
28	Салат из картофеля с соленым огурцом	100	5,19	1,61	18,4	91,51		4,62
	морковь	25,6					28	
	лук репка	6,4					33	
	масло растительное	5,0					115	
	огурцы соленые	37,5					46,7	
	картофель	54,8					25	
104	Печень по-строгановски	90,0	5,198	12,96	3,195	109,361		22,77
	печень гов.	94,7					198	
	масло сливочное	2,7					460	
	лук репка	11,34					33	
	морковь	18,9					28	
	мука	2,7					38	
	сметана	9,45					187	
	вода	31,5						
	соль	0,2					13	
102	Рис отварной	180	4,05	2,09	28,5	155,4		7,32
	рис	64					68	
	вода	111,6						
	масло сливочное	6,4					460	
	соль йодированная	1,8					13	
136	Чай с сахаром	200	0,2	0,4	21,6	83,4		0,78
	чай	0,6					320	
	сахар	12					49	
	Хлеб пшеничный	50	0,5	4,05	24,4	121	80	4
	Яблоко	120	4,1	0,4	9,5	42,	105	12,6
	ВСЕГО:		19,238	21,51	105,595	602,671		52руб.09коп.

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценност	Цена	Стоимость
			жиры	белки	углевод ы			
	ЗАВТРАК							
29	Салат из свеклы с сыром	100	1,438	0,413	2,688	85,125		10,1
	свекла	83					28	
	сыр	13,2					450	
	масло растительное	4					460	
79	Омлет натуральный	200	18,12	15,7	6,42	249,86		24,49
	яйцо	90					7,2	
	молоко	120					46	
	масло сливочное	6					460	
	соль йодированная	0,5					13	
130	Кофейный напиток	200	5,040	4,58	21,5	145,340		8,4
	кофейный напиток	2					320	
	молоко	156					46	
	сахар	12					49	
	вода питьевая	70						
	Хлеб пшеничный	50	0,5	4,05	24,4	121,0	80	4
	Апельсин	100	0,20	0,9	8,1	43	139	13,9
	ВСЕГО:		19	21,51	105,595	603		60руб.89коп.

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества, г			Энергетиче ская ценность,	Цена	Стоимость
			жиры	белки	углеводы			
	ЗАВТРАК							
82	Запеканка творожная с изюмом	150	14,58	21,24	17,72	290,26	35,19	
	творог	105				270		
	молоко	53				46		
	крупа манная	10,5				42		
	яйцо	8				7		
	изюм	4,5				220		
	сахар	3,0				49		
	масло сливочное	3,0				460		
115	Соус молочный сладкий	25,0	0,86	1,03	2,02	29,42	1,44	
	мука	2,3				38		
	сахар	1,8				49		
	молоко	27,5				46		
120	Какао - напиток на молоке	200	6,4	6,2	14,4	68,1	10,14	
	молоко	180				46		
	какао-напиток	4				320		
	сахар	12				49		
	Хлеб пшеничный	30	0,4	2,4	16,27	68,1	2,4	
	Груша	100	0,14	0,36	12,13	57	14,9	
	Печенье "Чокопай"	1 шт.	8,4	0,7	22,1	148	13,5	
	ВСЕГО:		19,238	21,51	105,595	602,671	77руб.57коп.	

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: 7-11лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценност	Цена	Стоимост
			жиры	белки	углевод ы			
	ЗАВТРАК							
22	Салат из помидор с репчатым луком с маслом растительным	100	7,15	1,10	4,5	88,69		14,16
	томаты	94					135	
	лук репка	20					33,00	
	масло растительное	7					115,00	
	соль йодированная	0,25					13,00	
141	Плов из птицы	200	14,8	9,4	34,8	327,6		43,94
	цыпленок-бройлер	206,5					172,00	
	масло сливочное	8					460	
	морковь	16					28	
	лук репка	11					33	
	томат-паста	7					115	
	крупа рисовая	46					68	
	Хлеб пшеничный	30	0,4	2,4	16,27	68,10	80	2,4
	Сок 0,2	шт	0,26	0,2	22,2	92	16,8	16,8
	Пряники	80	1,12	9,08	41,84	196	119,5	9,56
	ВСЕГО:		23,73	22,18	119,61	772		86руб.86коп.

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Цена	Стоимость
			жиры	белки	углевод ы			
ЗАВТРАК								
107	Тефтели из говядины	90	10,75	11,058	5,481	190,107	42,97	
	говядина	90				440		
	хлеб пшеничный	10,8				80		
	лук репка	13,5				33		
	яйцо	4,5				7,2		
	масло сливочное	2,7				460		
	соль йодированная	0,2				13		
77	Макароны отв.с маслом сл.	180	7,38	7,02	37,51	248,85	4,11	
	макароны	64				38		
	масло сливочное	3,6				460		
	соль йодированная	1,8				13		
136	Чай с сахаром	200	0,4	0,2	21,6	83,4	0,78	
	чай	0,6				320		
	сахар	12				49		
	Хлеб пшеничный	30	0,4	2,4	16,27	68,1	2,4	
	Йогурт	1 шт	3,7	2,8	4,8	52,	15	
	ВСЕГО:		22,63	23,478	85,661	642,457	65руб.26коп.	

ВСЕГО ЗА ПЕРИОД	250,612	253,665	1135,632	7763,909
В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ	25,061	25,36	113,56	776,39

Примерное меню (завтраки) для учащихся 1-4 классов
зима 2021 года

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Салат из капусты и моркови	Яйцо вареное	Салат из моркови и яблок	Салат из помидор и огурцов	Икра кабачковая
Тефтели из рыбы	Хлеб пш.с сыром, масл.слив.	Жаркое по-домашнему	Котлета куриная	Голубцы ленивые
Картофельное пюре	Каша гречневая молочная	Чай с лимоном	Каша гречневая	Картофель отварной
Какао-напиок	Кисель	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Компот из с/фруктов
Хлеб ржаной	Апельсин	Яблоко	Сок 0,2	Хлеб ржаной
Груша	Йогурт	Вафли	Мармелад	Зефир
Печенье "Чокопай"				
6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Салат из картофеля	Салат из свеклы с сыром	Запеканка творожная	Салат из помидор	Тефтели из говядины
Печень по-стогановски	Омлет натуральный	Соус молочный сладкий	Плов из птицы	Макароны отварные
Рис отварной	Кофейный напиток	Какао-напиок	Хлеб пшеничный	Чай с сахаром
Чай с сахаром	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Сок 0,2	Хлеб пшеничный
Хлеб пшеничный	Апельсин	Груша	Пряники	Йогурт
Яблоко		Печенье "Чокопай"		

Стоимость 1 дня - 69 руб.85 коп.