УТВЕРЖДАЮ:
Индивидуальный предприниматель
_____/ Л. Б. Аксёнова/

СОГЛАСОВАНО:
И.О.Директор МБОУ СОШ № 5 г. Азова
_____/ Н.В.Сибиль/

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ БЕСПЛАТНОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ,ПОЛУЧАЮЩИХ НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ (1-4 КЛАССЫ),возврастная категория 7-12 лет,на период ОСЕНЬ-ЗИМА 2025 г. в МБОУ СОШ №5 г.Азова

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г) Б	Пищевые вещества (г) Ж	Пищевые вещества (г) У	Энергетическая Ценность (ккал)
ЗАВТРАК	***ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ***							
	ПОНЕДЕЛЬНИК							
	210	Омлет	150		13,93	24,82	2,64	289,65
	Пр.	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	0,63	70,14
	71 (2)	Огурец свежий	30		0,21	0,03	0,57	3,6
	426	Булочка обсып с повидлом	100		6,6	14,36	41,13	320
	376	Чай с сахаром	215		0,06	0,02	15,01	60,01
		Итого за 1-й день	**525**	**80,02**	**23,17**	**39,53**	**59,98**	**743,4**
ЗАВТРАК		***ВТОРНИК***						
	71	Помидор свежий	30		0,33	0,06	1,14	6,6
	278	Тефтеля	110		8,13	9,01	10,75	157
	1	Каша гречневая	170		8,26	11,8	41,6	304,54
	пр	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	0,63	70,14
	379	Кофейный напиток	200		2,4	2,66	20,54	110,7
		Итого за 2-й день	**540**	**80,02**	**21,49**	**23,83**	**74,66**	**648,98**

ЗАВТРАК		**СРЕДА**						
	182	Каша рисовая молочная	220		5,1	10,71	43,4	290,99
	6	Бутерброд с колбасой	50		5,3	8,26	14,82	155
	Пр.	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	0,63	70,14
	344	Компот из яблок.слив	200		0,24	0,14	27,84	115
		Итого за 3-й день	***500***	***80,02***	***13,01***	***19,41***	***86,69***	***631,13***
ЗАВТРАК		**ЧЕТВЕРГ**						
	143	Рагу из овощей	200		3,38	20,94	16,38	270,48
	251	Поджарка	80		17,8	22,24	3,29	280,62
	Пр.	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	0,63	70,14
	389	Сок фруктовый	200		20	2	58	330
		Итого за 4-й день	***510***	***80,02***	***43,55***	***45,48***	***78,3***	***951,24***
ЗАВТРАК		**ПЯТНИЦА**						
	223	Запеканка творожная	190		27,76	21,01	53,2	513
	406	Пирожок с повидлом	100		14	9,45	30,56	265
	377	Чай с лимоном	200		0,12	0,02	13,7	55,86
		Итого за 5-й день	***490***	***80,02***	***41,88***	***30,48***	***97,46***	***833,86***
		ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ						
ЗАВТРАК		**ПОНЕДЕЛЬНИК**						
	292	Птица тушенная в соусе с овощами	150		13,07	11,57	12,9	208
	Пр.	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	0,63	70,14
	376	Чай с сахаром	215		0,06	0,02	15,01	60,01
	202	Макароны отварные	200		7,54	0,9	42,56	208,4

	389	Сок фруктовый	200		20	2	58	330
		Итого 10-й день	***590***	***80,02***	***43,72***	***15,68***	***120,93***	***860,84***