

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

 /Л. Б. Аксёнова/

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ №5 г. Азов

 А. Скороходов/

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ БЕСПЛАТНОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**ПОЛУЧАЮЩИХ НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ (1-4 КЛАССЫ)**

**НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 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)
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ. ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
		Омлет	150		13.57	18.4	6.28	271.00
	Пр.	Хлеб пшеничный	30		2.37	0.30	13.86	70.14
	556	Оладьи с джемом	100/20		4.70	4.80	28.30	175.30
	Пр.	Фрукты свежие. Яблоки	150		0.60	0.60	14.80	66.30
	302м	Чай с сахаром	200		0.52	0.150	23.76	
		<b>Итого за 1-й день</b>	<b>670</b>	<b>61.01</b>	<b>21.76</b>	<b>24.25</b>	<b>87.00</b>	<b>700.84</b>
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>ВТОРНИК</b>						
		Огурец свежий	40		0.30	-----	1.00	5.60
	305	Котлета рубленая из птицы	80		14.36	19.30	19.96	328.00
	302	Каша гречневая рассыпчатая	150		7.46	5.61	35.84	230.45
		Печенье в ассортименте	30		1.12	2.70	10.05	69.45
	пр	Хлеб пшеничный	30		2.37	0.30	13.86	70.14



	648	Кофейный напиток	200		2.40	2.66	20.54	110.70
		<b>Итого за 2-й день</b>	<b>530</b>	<b>61.01</b>	<b>21.73</b>	<b>30.57</b>	<b>109.41</b>	<b>814.34</b>
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>СРЕДА</b>						
	243	Сосиска отварная	50		8.69	22.84	1.80	247.15
	312	Пюре картофельное	150		2.34	16.71	3.79	174.02
	10	Салат из зеленого горошка	30		0.90	1.60	1.80	24.30
	Пр.	Хлеб пшеничный	30		2.37	0.30	13.86	70.14
	Пр.	Кондитерское изделие	30		14.40	0.84	23.31	100.74
	349	Компот из сухофруктов	200		0.48	-----	25.68	98.36
		<b>Итого за 3-й день</b>	<b>500</b>	<b>61.01</b>	<b>29.18</b>	<b>42.29</b>	<b>70.24</b>	<b>714.71</b>
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>ЧЕТВЕРГ</b>						
	298	Голубцы ленивые	80/20		7.60	8.70	16.00	149.00
	309	Макароны отварные	150		8.77	9.35	57.93	336.51
	53	Салат из свеклы и горошка	50		5.78	4.20	15.04	117.36
	Пр.	Хлеб пшеничный	30		2.37	0.30	13.86	70.14
		Сок фруктовый	200		1.00	0.20	20.20	92.00
	Пр.	Хлеб бородинский	30		1.68	0.33	14.10	68.97
		<b>Итого за 4-й день</b>	<b>585</b>	<b>61.01</b>	<b>25.52</b>	<b>22.75</b>	<b>123.03</b>	<b>668.03</b>
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>ПЯТНИЦА</b>						
	234	Биточки рыбные	90		20.78	11.20	9.95	140.00
	304	Рис отварной	150		5.82	9.74	50.00	298.47
	71	Помидор свежий	60		1.00	0.40	2.30	21.00
	Пр.	Хлеб пшеничный	30		2.37	0.30	13.86	70.14
	Пр.	Хлеб бородинский	30		1.68	0.33	14.10	14
		Кондитерское изделие (зефир)	30		1.12	2.70	10.50	69.45
	377	Чай с лимоном	200		9.02	2.28	15.42	114.66
		<b>Итого за 5-й день</b>	<b>585</b>	<b>61.01</b>	<b>40.11</b>	<b>26.62</b>	<b>102.03</b>	<b>713.72</b>
		<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>						



<b>ЗАВТРАК</b>		<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
	223	Запеканка творожная со сметаной	150/20		27.84	18.00	32.40	279.60
	Пр.	Хлеб пшеничный	30		2.37	0.30	13.86	70.14
	382	Какао с молоком	200		5.72	5.76	38.42	218.98
		Кондитерское изделие (пряник)	30		2.37	0.30	13.86	70.14
		<b>Итого за 6-й день</b>	<b>550</b>	<b>61.01</b>	<b>36.53</b>	<b>24.66</b>	<b>99.48</b>	<b>635.02</b>
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>ВТОРНИК</b>						
	212м	Омлет с колбасой и помидором	150		27.50	35.22	3.18	446.00
	58к	Салат из моркови	50		0.48	48.60	65.00	11.10
	Пр.	Хлеб пшеничный	30		2.37	0.30	13.86	70.14
		Хлеб бородинский	30		1.68	0.33	14.10	68.97
	302	Чай с сахаром	200		0.06	0.70	14.00	56.00
		<b>Итого за 7-й день</b>	<b>460</b>	<b>61.01</b>	<b>46.49</b>	<b>85.99</b>	<b>136.45</b>	<b>752.95</b>
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>СРЕДА</b>						
	302	Каша пшенная	150		8.80	5.76	50.04	306.00
	290	Курица тушенная	80/20		12.75	22.45	1.40	258.34
	45	Салат из капусты и моркови	60		2.60	5.00	3.13	69.33
	Пр.	Хлеб пшеничный	30		2.37	0.30	13.86	70.14
	379	Напиток кофейный	200		2.40	2.66	20.54	110.70
		<b>Итого за 8-й день</b>	<b>540</b>	<b>61.01</b>	<b>28.92</b>	<b>36.17</b>	<b>145.25</b>	<b>814.51</b>
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>ЧЕТВЕРГ</b>						
	463	Сырники из творога со сметаной	200/20		22.13	36.80	25.25	462.21
	270	Какао на молоке	200		4.85	5.04	32.73	195.71
	табл	Фрукты свежие	100		1.50	28.56	73.70	95.00
		<b>Итого 9-й день</b>	<b>520</b>	<b>61.06</b>	<b>28.48</b>	<b>70.40</b>	<b>131.68</b>	<b>752.92</b>
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>ПЯТНИЦА</b>						

	246	Гуляш	100/20		12.02	10.80	3.36	160.37
	309	Макароны отварные	150		8.77	9.35	57.93	336.51
	Пр.	Хлеб пшеничный	30		2.37	0.30	13.86	70.14
	68	Винегрет	100		1.24	10.14	7.47	130.00
		Сок фруктовый	200		1.00	0.20	20.20	92.00
		<b>Итого 10-й день</b>	<b>600</b>	<b>61.01</b>	<b>30.58</b>	<b>29.50</b>	<b>39.42</b>	<b>460.69</b>