



СОГЛАСОВАНО  
МБОУ СОШ  
с. Даниловка  
Муниципального  
района  
Левченко О.А.  
директор



УТВЕРЖДЕНО  
ИП Приорьян К.А.  
Приорьян К.А.

Меню предоставляемых блюд (завтраки и обеды) для организации питания льготной категории детей в возрасте от 7 до 11 лет, в муниципальных общеобразовательных учреждениях

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ  
Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Цена/руб.	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод ы, г	Усредни ческая ценность ккал/г	№ рецеп- туры
			Белки, г	Жиры, г			
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	7,50	10	0,05	6,10	0,10	74,70	96
СЫР	9,00	15	2,32	2,95	0,00	35,80	97
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	30,00	200	7,1	3,2	36,2	160	209
ЧАЙ С САХАРОМ	5,00	200	0	0	5,6	22,2	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,50	30	2,63	0,3	16,1	82	1/1
ФРУКТ ЯБЛОКО	18,00	100	0,4	0,2	9,9	47	3
МОЛОКО	22,00	200	5,60	7,00	9,00	120,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>95,00</b>	<b>755</b>	<b>18,10</b>	<b>19,75</b>	<b>76,90</b>	<b>541,70</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>							
ПЛОВ	46,50	180	10,6	10,8	38,8	280	492
ЧАЙ С САХАРОМ	5,00	200	0,00	0	5,6	22,2	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,50	30	2,63	0,3	16,1	82	1/1
ФРУКТ ЯБЛОКО	18,00	100	0,40	0,2	9,9	47	3
МОЛОКО	22,00	200	5,60	7,00	9,00	121,40	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>95,00</b>	<b>710</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>79</b>	<b>553</b>	

Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	200	11,20	4,60	43,00	321,00	358
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,2	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,63	0,3	14,64	82	1/1
МОЛОКО	200	5,60	7,00	9,00	120,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>19</b>	<b>12</b>	<b>72</b>	<b>545</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	6,60	4,41	16,75	94,00	499
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	150	3,75	7,35	26,25	158	508
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,88	0,12	0,13	131,8	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,63	0,3	16,1	82	1/1
МОЛОКО	200	5,60	7,00	9,00	120,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>19,46</b>	<b>19,18</b>	<b>68,23</b>	<b>585,80</b>	

Среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	6,10	0,10	74,70	96
СЫР	15	3,61	3,02	0,00	51,30	97
ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ П/П	150	7,74	2,70	41,60	202	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	5,6	5,64	686
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
МОЛОКО	200	5,60	7,00	9,00	120,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>605,00</b>	<b>19,42</b>	<b>19,12</b>	<b>70,94</b>	<b>526,27</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	90	8,26	7,00	16,90	190,67	461
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	150	6,00	3,45	15,45	112,35	330
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,50	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
МОЛОКО	22,00	200	5,60	7,00	9,00	120,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>95,00</b>	<b>650</b>	<b>22,28</b>	<b>17,75</b>	<b>61,03</b>	<b>515,63</b>	

Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	42,00	10,37	10,03	42,67	306	516
ЧАЙ С САХАРОМ	5,00	0	0	5,6	22,2	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,50	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ФРУКТ	22,50	0,4	0,2	9,9	47	3
МОЛОКО	22,00	5,60	7,00	9,00	120,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>95,00</b>	<b>18,79</b>	<b>17,53</b>	<b>81,81</b>	<b>567,83</b>	

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	7,50	10	0,05	6,10	0,10	74,70	96
СЫР	9,00	15	3,61	3,02	0,00	51,30	97
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	30,00	185	7,1	0,925	29,6	179,45	451
ЧАЙ С САХАРОМ	5,00	200	0	0	5,6	22,2	685
ФРУКТ ЯБЛОКО	18,00	100	0,4	0,2	9,9	47	3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,50	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
МОЛОКО	22,00	200	5,60	7,00	9,00	120,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>95,00</b>	<b>740</b>	<b>19,18</b>	<b>17,545</b>	<b>68,84</b>	<b>567,28</b>	

Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
ГУЛЯШ	49,30	7,10	4,50	25,00	201	423
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	15,20	3,75	7,35	26,25	158	508
ЧАЙ С САХАРОМ	5,00	0	0	5,6	22,2	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,50	2,42	0,3	14,64	72,63	4
МОЛОКО	22,00	5,60	7,00	9,00	120,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>95,00</b>	<b>18,87</b>	<b>19,15</b>	<b>80,49</b>	<b>573,83</b>	

**ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ**

ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ	60,50	190	9,80	11,00	48,00	280,00	508
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	9,00	200	0	0	5,6	22,2	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,50	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
МОЛОКО	22,00	200	5,60	7,00	9,00	120,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>95,00</b>	<b>620</b>	<b>18,30</b>	<b>18,30</b>	<b>77,24</b>	<b>494,83</b>	

<b>ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 1 ЗАВТРАКА</b>			<b>94,61</b>	<b>87,45</b>	<b>382,38</b>	<b>2754,83</b>	
Среднее значение за 1 неделю норм, энергии и пищевых веществ			<b>18,922</b>	<b>17,49</b>	<b>76,476</b>	<b>550,966</b>	
<b>ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 2 ЗАВТРАКА</b>			<b>98</b>	<b>91</b>	<b>355</b>	<b>2716</b>	
Среднее значение за 1 неделю норм, энергии и пищевых веществ			<b>19,69</b>	<b>18,215</b>	<b>70,948</b>	<b>543,228</b>	

**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**

**Понедельник**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углеводы, г	Удельная энергетическая ценность, ккал/г	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	20	0,05	0,40	0,10	4,40	96
КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	90	4,85	9,14	0,6	98	501
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,1	0,6	48,5	156	516
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,88	0,12	0,13	114	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,61	0,2	9,76	48,42	4
МОЛОКО	200	5,60	7,00	9,00	120,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690,00</b>	<b>18,09</b>	<b>17,46</b>	<b>68,09</b>	<b>540,82</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	6,10	0,10	74,70	96
СЫР	15	3,61	3,02	0,00	51,30	97
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	6,6	2,5	30,2	142,5	302
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,2	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47	3
МОЛОКО	200	5,60	7,00	9,00	120,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>705</b>	<b>18,68</b>	<b>19,12</b>	<b>69,44</b>	<b>530,33</b>	

Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	6,10	0,10	74,70	96
СЫР	15	3,61	3,02	0,00	51,30	97
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	185	7,1	0,925	29,6	179,45	451
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,2	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47	3
МОЛОКО	200	5,60	7,00	9,00	120,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>19,18</b>	<b>17,545</b>	<b>68,84</b>	<b>567,28</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
ОГУРЕЦ СОЛЁНЫЙ	40	0,05	0,40	0,10	4,40	96
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	9,8	11,2	40	344	340/1
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,2	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
МОЛОКО	200	5,60	7,00	9,00	120,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>17,87</b>	<b>18,90</b>	<b>69,34</b>	<b>563,23</b>	

Среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	170	12,70	10,03	42,67	306,00	334
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,2	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ФРУКТ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
МОЛОКО	200	5,60	7,00	9,00	120,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700,00</b>	<b>21,12</b>	<b>17,53</b>	<b>81,81</b>	<b>567,83</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	180	9,40	8,90	37,00	340,00	358
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,2	685

5

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,50	30	2,58	0,15	16,47	76,2	1/1
МОЛОКО	22,00	200	5,60	7,00	9,00	120,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>95,00</b>	<b>610</b>	<b>17,58</b>	<b>16,05</b>	<b>68,07</b>	<b>558,4</b>	

**Четверг**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ П/П	64,50	180	9,2	12,1	52,2	360
ЧАЙ С САХАРОМ	5,00	200	0	0	5,6	22,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,50	30	2,42	0,3	14,64	72,63
МОЛОКО	22,00	200	5,60	7,00	9,00	120,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>95,00</b>	<b>610</b>	<b>17,22</b>	<b>19,4</b>	<b>81,44</b>	<b>574,83</b>

**ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ**

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	7,50	10	0,05	6,10	0,10	74,70	96
СЫР	9,00	15	3,61	3,02	0,00	51,30	97
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	30,00	180	5,4	2,8	28,8	174,6	451
ЧАЙ С САХАРОМ	5,00	200	0	0	5,6	22,2	685
ФРУКТ ЯБЛОКО	18,00	100	0,4	0,2	9,9	47	3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,50	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
МОЛОКО	22,00	200	5,60	7,00	9,00	120,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>95,00</b>	<b>735</b>	<b>17,48</b>	<b>19,42</b>	<b>68,04</b>	<b>562,43</b>	

**Пятница**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>							
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГОНОВСКИ	44,00	90	6,10	7,10	2,30	140,00	358
РИС ОТВАРНОЙ С М/С	16,50	150	4,40	5,10	45,00	220,00	187
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	9,00	200	0	0	5,6	22,2	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,50	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
МОЛОКО	22,00	200	5,60	7,00	9,00	120,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>95,00</b>	<b>670</b>	<b>18,52</b>	<b>19,5</b>	<b>76,54</b>	<b>574,83</b>	

**ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ**

БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	47,50	90	7,90	4,41	16,20	98,00	499
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	14,00	150	5,1	0,6	38,5	156	516
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	8,00	200	0,88	0,12	0,13	131,8	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,50	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
МОЛОКО	22,00	200	5,60	7,00	9,00	120,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>95,00</b>	<b>670</b>	<b>21,9</b>	<b>12,43</b>	<b>78,47</b>	<b>578,43</b>	

<b>ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 1 ЗАВТРАКА</b>			94,13	91,435	376,72	2825,59	
Среднее значение за 2 недели норм. энергии и пищевых веществ			18,826	18,287	75,344	565,118	
<b>ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 2 ЗАВТРАКА</b>			93,51	85,92	353,36	2792,82	
Среднее значение за 2 недели норм. энергии и пищевых веществ			18,702	17,184	70,672	558,564	

<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 1 ЗАВТРАКА</b>			188,74	178,89	759,10	5580,42	
Среднее значение за период норм и энергии и пищевых веществах			18,874	17,8885	75,91	558,042	
<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 2 ЗАВТРАКА</b>			191,96	177,00	708,10	5508,96	
Среднее значение за период норм и энергии и пищевых веществах			19,196	17,6995	70,81	550,896	