


Б. Н. Гаглоева

Директор школы

Утверждаю:
Б. Н. Гаглоева



Сезон: весенний								
Возрастная категория: 7 - 11 лет								
№ п/п	№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Цена, руб	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 1	Завтрак:							
16	Ветчина		15		5,08	4,69	0,00	62,5
209/М	Яйцо вареное		40		5,08	4,6	0,28	62,8
173/М	Каша молочная овсяная "Геркулес" с ягодами, маслом сливочным		150/5		6,78	10,02	37,80	268,5
377/М	Чай с сахаром и лимоном		180/10/7		0,05	0,01	10,16	40,9
	Хлеб пшеничный		40		3,04	0,4	19,32	93,0
338/М	Яблоко		100		0,4	0,4	9,8	
	Итого:		547		20,43	20,12	77,36	572,2
День 2	Завтрак:							
	Купаты куриные		90		12,60	9,00	0,00	131,40
139/М	Капуста тушеная		150		3,00	5,95	14,40	123,15
388/М	Чай с сахаром		180/10		0,10	0,00	15,00	60,40
	Хлеб пшеничный		40		3,04	0,4	19,32	93,0
338/М	Яблоко		100		0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого:		560		19,14	15,75	58,52	452,4
День 3	Завтрак:							
14/М	Масло сливочное		10		0,08	7,25	0,13	66,1
268/М	Соус «Болоньезе»		90		10,50	8,20	1,70	122,6
202/М	Макароны отварные		150		5,2	4,35	34,6	198,3
378/М	Чай с молоком		180		1,45	1,25	12,38	66,6
	Хлеб пшеничный		40		3,04	0,4	19,32	93,0
	Итого:		500		20,31	21,45	68,08	546,6
День 4	Завтрак:							
223/М	Запеканка из творога с молоком сгущенным		150/40		19,89	12,14	35,64	331,4
379/М	Напиток кофейный на молоке		180		2,74	2,26	18,6	105,7
	Хлеб пшеничный		40		3,04	0,4	19,32	93,0
338/М	Яблоко		100		0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого:		510		26,07	15,2	83,36	574,5
День 5	Завтрак:							
15/М	Сыр полутвердый		15		3,9	3,92	0,0	50,9
232/М	Рыба запеченная		90		12,09	2,56	3,38	84,9
128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным		150/5		3,07	4,71	22,03	142,8
377/М	Чай с сахаром и лимоном		180/10/7		0,05	0,01	10,16	40,9
	Хлеб пшеничный		40		3,04	0,4	19,32	93,0
	Итого:		500		22,15	15,85	54,89	450,8
День 6	Завтрак:							
291/М	Плов с курицей		150/90		19,11	19,56	40,69	415,2
388/М	Чай с сахаром		180/10		0,10	0,00	15,00	60,4
	Хлеб пшеничный		40		3,04	0,4	19,32	93,0
338/М	Яблоко		100		0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого:		560		22,65	20,36	84,81	613,1
День 7	Завтрак:							
	Картофджын		100		7,79	10,90	33,3	262,5
210/М	Омлет натуральный		105/5		10,59	16,33	2,04	197,5
382/М	Какао с молоком		180		3,37	2,85	14,71	98,0
	Хлеб пшеничный		40		3,04	0,4	19,32	93,0
	Яблоко		100		0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого:		530		25,19	30,88	79,19	695,4

День 8	Завтрак:							
	14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,1
	279/М	Тефтели из говядины с соусом красным основным	90/30		10,70	11,60	12,88	198,72
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150		4,35	6,32	29,69	193,0
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7		0,05	0,01	10,16	40,9
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,4	19,32	93,0
								0,0
		Итого:	517		18,22	25,58	72,18	591,8
День 9	Завтрак:							
	223/М	Ватрушка с творогом	75		8,26	7,24	27,20	207,0
	294/М	Котлеты из индейки	90		9,29	8,81	7,06	144,7
	202/М	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5		6,2	4,58	42,3	235,2
	378/М	Чай с молоком	180		1,45	1,25	12,38	66,6
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,4	19,32	93,0
			Итого:	540		28,24	22,28	108,26
День 10	Завтрак:							
	15/М	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92	0	50,9
	234/М	Котлета рыбная	90		7,50	6,26	10,56	128,6
	147/М	Картофель по-деревенски	150		3,94	12,50	30,21	249,1
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7		0,05	0,01	10,16	40,9
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,4	19,32	93,0
			Итого:	500		18,43	23,09	70,25
Среднее значение завтраков				0,00	22,08	21,06	75,69	580,60
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы				29%	27%	23%	25%	
100 % Норма СанПиН				77	79	335	2 350	
Примечание: Расчет сырья, выхода готовых блюд произведен по Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 год. Фрукты включены по массе нетто. В блюдах используется исключительно йодированная соль.								