

Пищевая ценность ЗАВТРАК 1-4 кл.						
			Пищевые вещества			Энергетическая ценность
День 1		Выход блюд	Б	Ж	У	
	Горошек зелёный консервированный или кукуруза консерв. (пром. пр-ва)	60	0,3	1,5	4,5	32,7
Л340	Омлет натуральный	120	13	14,3	4	196,70
Л686	Чай с лимоном	200/15/7	0,07	0,02	15	60,46
	Бутерброд с маслом сливочным и с сыром	35/7/10	7	10	13	170,00
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
Т338	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6		16,8	69,60
	Итого	650,00	22,37	26,1	65,65	586,98
День 2						
Л451	Шницель мясной рубленый	100	11,7	8,6	9	160,20
Л224	Рагу из овощей	220	4,4	11,5	21	205,10
	Хлеб пшеничный	25	1,6875	0,213	12,538	58,81
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
Т349	Компот из сухофруктов	200	0,1	0	26,4	106,00
	Итого	550	19,288	20,59	81,288	587,63
День 3						
	Овощи свежие или соленые (по сезону)	80	0,4	0	2,5	11,60
Л492	Плов из птицы	150/65	17	14	38	346,00
	Сок натуральный фруктовый	200	1,5	0	22,8	97,20
	Хлеб пшеничный	25	1,6875	0,213	12,538	58,81
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,275	12,35	57,48
	Итого	545	21,988	14,49	88,188	571,09
День 4						
Л78	Икра свекольная	80	0,9	4	7	67,60
Т234	Котлеты рыбные с соусом	80/30	12	9,54	9	169,86
Л520	Картофельное пюре	150	3,3	4,85	22	144,85
	Кисломолочный продукт (Ряженка 2,5 % жирности)	180	5,2	4,5	7,2	90,10
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
	Хлеб пшеничный	25	1,6875	0,213	12,538	58,81
	Итого	570,00	24,488	23,38	70,088	588,74
День 5						
Л161	Суп молочный с крупой рисовой или пшенной с маслом слив.	250/10	8,7	12,5	35	287,30
Л693	Какао с молоком	200	4,1	3,544	17,578	118,61
Л3	Бутерброд с сыром	35/15	6,8	5	12,54	122,36
	Хлеб пшеничный	25	1,6875	0,213	12,538	58,81
	Итого	535	21,288	21,26	77,656	587,08
День 6						
Т338	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6		16,8	69,60
Л725	Вареники с картофелем со сметаной	200/10	8	14,3	45	340,70

	Хлеб пшеничный	25	1,6875	0,213	12,538	58,81
	Кисель из сухофруктов	200	0,3	0	29	117,20
	Итого	635	10,59	14,51	103,34	586,31
День 7						
	Икра из кабачков пром. произ-ва	80	0	4,5	4,5	58,50
Л468	Печень по-строгановски	50/50	11	10	6,5	160,00
Л332	Макаронные изделия отварные	150/5	5	4	35	196,00
Л685	Чай с сахаром	200	0	0	15	60,00
	Хлеб пшеничный	25	1,6875	0,213	12,538	58,81
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
	Итого	585	19,088	18,99	85,888	590,83
День 8						
	Овощи свежие или соленые (по сезону)	60	0,4	0,05	1,2	6,85
Л437	Гуляш	60/50	13	13	6,5	195,00
Л302	Каша гречневая вязкая	150	4,7	4,6	30	180,20
	Сок натуральный фруктовый	200	1,5	0	22,8	97,20
	Хлеб пшеничный	25	1,6875	0,213	12,538	58,81
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
	Итого	580	22,688	18,14	85,388	595,58
День 9						
Л374	Рыба, тушённая в томате с овощами	70/60	16	11	8	195,00
Л520	Картофельное пюре	150	3,3	4,85	22	144,85
Т379	Кофейный напиток с молоком	200	3,5	4	20,5	132,00
	Хлеб пшеничный	25	1,6875	0,213	12,538	58,81
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
	Итого	550	25,888	20,34	75,388	588,18
День 10						
Т338	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6		16,8	69,60
Л366	Запеканка из творога	130	15	7	22,5	213,00
	Сгущенное молоко	30	2,2	2,5	16	95,30
	Кисломолочный продукт (Йогурт 2,5 % жирности)	180	5,2	4,5	7	89,30
	Кондитерское изделие (печенье)	25	1,8	4,6	16,3	113,80
	Итого	515,00	24,80	18,60	78,60	581,00
	Норма по СанПиН		Пищевые вещества			Энергетическая
			Б	Ж	У	
	Итого за день по СанПиН		77	79	335	2350
	завтрак 25 %		19,25	19,75	83,75	587,5
	Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)		21,247	19,64	81,147	586,343

Циклическое меню составлено согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" завтрак 20-25%, Б:Ж:У-1:1:4. Рецептуры блюд соответствуют «Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под ред. Лапшиной В.Т.-2004г, "Сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011г
ТЕХНОЛОГ Маковецкая Т.Г. _____