

## Пищевая ценность ЗАВТРАК 5-11 кл.

		Выход блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>День 1</b>						
	Горошек зелёный консервированный или кукуруза консерв. (пром. пр-ва)	100	0,5	2,7	10	66,3
Л340	Омлет натуральный	120	13	14,3	4	196,70
Л686	Чай с лимоном	200	0,07	0,02	15	60,46
	Бутерброд с маслом сливочным и с сыром	35/10/15	6,3	12	17	201,2
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,4	17,2	80,24
Т338	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6		16,8	69,60
	<b>Итого</b>	<b>690,00</b>	<b>22,43</b>	<b>29,42</b>	<b>80</b>	<b>674,5</b>
<b>День 2</b>						
Л451	Шницель мясной рубленый	100	10,9	10,8	9	176,8
Л224	Рагу из овощей	250	4,4	13,5	23	231,1
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,28	17,5	82,12
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,4	17,2	80,24
	Компот из сухофруктов	200	0,1	0	26,4	106
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>19,76</b>	<b>24,98</b>	<b>93,1</b>	<b>676,26</b>
<b>День 3</b>						
	Овощи свежие или соленые (по сезону)	100	0,5	0	3,1	14,4
Л492	Плов из птицы	180/100	25	15	43,2	407,8
	Сок натуральный фруктовый	200	1,5	0	22,8	97,2
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,28	17,5	82,12
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,4	17,2	80,24
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>31,36</b>	<b>15,68</b>	<b>103,8</b>	<b>681,76</b>
<b>День 4</b>						
Л78	Икра свекольная	100	1	4,9	8,2	80,9
Т234	Котлеты рыбные с соусом	100/50	14,5	9,2	8,8	176
Л520	Картофельное пюре	180	3,6	5,5	24,5	161,9
	Кисломолочный продукт (Ряженка 2,5 % жирности)	200	5,7	5	8	99,8
	Хлеб ржаной	35	2,4	0,28	17,5	82,12
	Хлеб пшеничный	35	1,96	0,4	17,2	80,24
	<b>Итого</b>	<b>670,00</b>	<b>29,16</b>	<b>25,28</b>	<b>84,2</b>	<b>680,96</b>
<b>День 5</b>						
Л161	Суп молочный с крупой рисовой или пшенной с маслом сливочным	250/10	8,7	12,5	35	287,3
Л693	Какао с молоком	200	4,1	3,544	17,58	118,608
Л3	Бутерброд с сыром	35/15	6,8	5	12,54	122,36
	Хлеб пшеничный	35	1,96	0,4	17,2	80,24
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,34	14,8	69,06
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>23,26</b>	<b>21,78</b>	<b>97,12</b>	<b>677,568</b>

День 6						
T338	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6		16,8	69,60
L725	Вареники с картофелем со сметаной	230/10	10	17	54	409
	Хлеб пшеничный	35	1,96	0,4	17,2	80,24
	Кисель из сухофруктов	200	0,3	0	29	117,2
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>12,86</b>	<b>17,4</b>	<b>117</b>	<b>676,04</b>
День 7						
	Икра из кабачков пром. произ-ва	80	0	4,5	4,5	58,5
L468	Печень по-строгановски	70/50	13,2	10,5	7,8	178,5
L332	Макаронные изделия отварные	180/7	5,3	5	40	226,2
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
	Хлеб пшеничный	35	1,96	0,4	17,2	80,24
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
	<b>Итого</b>	<b>340</b>	<b>21,86</b>	<b>20,68</b>	<b>96,85</b>	<b>660,96</b>
День 8						
	Овощи свежие или соленые (по сезону)	100	0,5	0	3,1	14,4
L437	Гуляш	70/50	14,5	13,8	7	210,2
L302	Каша гречневая вязкая	180	6	5	39	225
	Сок натуральный фруктовый	200	1,5	0	22,8	97,2
	Хлеб пшеничный	35	1,96	0,4	17,2	80,24
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
	<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>25,86</b>	<b>19,48</b>	<b>101,5</b>	<b>684,56</b>
День 9						
L374	Рыба, тушённая в томате с овощами	90/60	18,8	11,6	8,8	214,8
L520	Картофельное пюре	180	3,6	5,5	24,5	161,9
L379	Кофейный напиток с молоком	200	3,5	4	20,5	132
	Хлеб пшеничный	35	1,96	0,4	17,2	80,24
	Хлеб ржаной	35	2,4	0,28	17,5	82,12
	<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>30,26</b>	<b>21,78</b>	<b>88,5</b>	<b>671,06</b>
День 10						
T338	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6		16,8	69,60
L366	Запеканка из творога	160	18	8	29	260
	Сгущенное молоко	30	2,2	2,5	16	95,30
	Кисломолочный продукт (Йогурт 2,5 % жирности)	200	5,8	5	8	100,2
	Кондитерское изделие	35	2,5	6,5	22,5	158,5
	<b>Итого</b>	<b>575,00</b>	<b>29,10</b>	<b>22,00</b>	<b>92,30</b>	<b>683,60</b>
	<b>Норма по СанПин</b>		<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энер</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>цен-ть</b>
	Итого за день по СанПиН		90	92	383	2713
	<b>завтрак 25 %</b>		<b>22,5</b>	<b>23</b>	<b>95,75</b>	<b>678,25</b>
	<b>Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)</b>		<b>24,59</b>	<b>21,85</b>	<b>95,43</b>	<b>676,727</b>

"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. \_\_\_\_\_ "