

СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ



20. В период с 15.09.2017 по 20.09.2017 года в рамках реализации государственного задания в области науки, технологий и инноваций на 2017-2020 годы в части выполнения работ по созданию и внедрению в образовательные организации (школы) системы обеспечения рационального питания для обучающихся в общеобразовательных организациях (школах) детей-инвалидов, инвалидов, детей из семей погибших участников СВО, в период с 08.09.2017

День	№ Ресептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	6	7	8	9	
	Завтрак 1							
	376/М	Выпечка в ассортименте	80	8	8	57	170	
		Чай с сахаром	200			11	44	
	Завтрак 2							
День 1	377/М	Каша гречневая по-купечески (халцаль)	280	14,6	13,7	26,45	287,50	
		Какао на молоке	200	3,99	3,17	16,34	111,18	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	338/М	Фрукт по сезону	150	2,3	0,3	32,7	142,50	
		Итого за Завтрак		620	24,13	17,47	89,98	613,67
		Завтрак 1						
	376/М	Выпечка в ассортименте	80	8	8	57	170	
		Чай с сахаром	200			11	44	
	Завтрак 2							
День 2	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	
	223/М	Пудинг из творога с сухофруктами (130/30)	160	21,68	11,52	32,82	321,68	
	376/М	Чай с сахаром	200			11,09	44,36	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	338/М	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	9,8	44,40	
		Итого за Завтрак		590	24,53	19,47	68,33	546,67
		Завтрак 1						
	376/М	Выпечка в ассортименте	80	8	8	57	170	
		Чай с сахаром	200			11	44	
	Завтрак 2							
День 3	173/М	Сыр сливочный	18	1,80	5,30	0,50	52,90	
		Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	250	6,96	7,42	34,68	232,05	
	382/М	Какао на молоке	200	3,99	3,17	16,34	111,18	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	338/М	Фрукт по сезону	100	0,4	0,3	10,9	42	
		Итого за Завтрак		548	15,52	16,49	77,31	516,22
	Завтрак 1							
	376/М	Выпечка в ассортименте	80	8	8	57	170	
		Чай с сахаром	200			11	44	
	Завтрак 2							
День 4	293/М	Фрикадельки из курицы (халцаль)	120	5,8	1,8	96,40	136,34	
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,80	8,42	39,58	343,1	
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	11,19	46,28	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
		Фрукт по сезону	100	0,4	0,3	10,9	42	
		Итого за Завтрак		514	24,73	19,53	72,17	649,82
	Завтрак 1							
	376/М	Выпечка в ассортименте	80	8	8	57	170	
		Чай с сахаром	200			11	44	
	Завтрак 2							
День 5	209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	
	173/М	Каша молочная вязкая с сахаром, маслом сливочным	250	7,10	9,80	38,70	271,4	
	376/М	Чай с сахаром	200			11,09	44,34	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	338/М	Фрукт по сезону	100	2,3	0,3	32,7	142,50	
		Итого за Завтрак		420	16,80	15,00	97,26	591,22
	Завтрак 1							
	376/М	Выпечка в ассортименте	80	8	8	57	170	
		Чай с сахаром	200			11	44	
	Завтрак 2							
День 6	274/К	Сыр сливочный	18	1,80	5,30	0,50	52,90	
	202/М	Соус «Болоньезе» (халцаль)	100	10,39	8,87	1,76	128,52	
	202/М	Макаронные изделия	180	6,2	4,58	42,3	235,22	
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	11,19	46,28	

		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
		Итого за Завтрак	588	21,22	19,46	80,44	580,42
		Завтрак 1					
		Выпечка в ассортименте	80	8	8	57	170
	376/М	Чай с сахаром	200			11	44
		Завтрак 2					
День 7		Сосиска отварная, (халль)	70	4,50	1,21	51,00	244,5
	173/М	Каша пшеничная с маслом сливочным	185	3,45	4,19	18,96	157,35
	376/М	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону	100	0,4	0,3	10,9	42
		Итого за Завтрак	570	23,52	18,95	68,33	572,91
		Завтрак 1					
		Выпечка в ассортименте	80	8	8	57	170
	376/М	Чай с сахаром	200			11	44
		Завтрак 2					
День 8	175/М	Каша вязкая молочная из смеси круп	250	3,69	3,94	23,29	143,79
		Пирог осетинский с картофелем и сыром твердых сортов	100	7,63	8,16	31,26	232,42
	382/М	Кыяо на молоке	200	3,99	3,17	16,34	111,18
	338/М	Фрукт по сезону	100	2,3	0,3	32,7	142,50
		Итого за Завтрак	650	17,56	15,57	103,59	629,89
		Завтрак 1					
		Выпечка в ассортименте	80	8	8	57	170
	376/М	Чай с сахаром	200			11	44
		Завтрак 2					
День 9	16/М	Ветчина (халль)	15	1,94	3,27	0,29	38,4
	194/М	Вареники с творогом с маслом сливочным (170/10)	180	10,40	11,10	45,50	258,70
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,06	6,70	46,28
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону	100	0,4	0,3	10,9	42

	Итого за Завтрак		505	27,69	17,10	65,67	542,87
	Завтрак 1						
		Выпечка в ассортименте	80	8	8	57	170
	376/М	Чай с сахаром	200			11	44
	Завтрак 2						
День 10	232/М	Рыба запеченная	90	13,80	6,80	3,64	121,96
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (180/5)	185	3,24	6,82	22,25	163,78
	376/М	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		575	19,81	14,32	61,27	447,58
	Завтрак 1						
		Выпечка в ассортименте	80	8	8	57	170
	376/М	Чай с сахаром	200			11	44
	Завтрак 2						
День 11	14/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	174/М	Каша молочная вязкая «Солнышко» (Геркулес)	250	4,86	7,54	35,85	219,50
	382/М	Какао на молоке	200	4,91	3,17	16,34	111,18
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону	100	2,3	0,3	32,7	142,50
	Итого за Завтрак		595	18,29	15,23	99,38	595,28
	Завтрак 1						
		Выпечка в ассортименте	80	8	8	57	170
	376/М	Чай с сахаром	200			11	44
	Завтрак 2						
День 12	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	223/М	Залежанка из творога с соусом вишневым , 130/30	160	21,68	11,52	32,82	325,01
	376/М	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
		Итого за Завтрак		500	24,53	19,47	68,33
	Завтрак 1						
		Выпечка в ассортименте	80	8	8	57	170
	376/М	Чай с сахаром	200			11	44
	Завтрак 2						
День 13		Сыр сливочный	18	1,80	5,30	0,90	52,90
	173/М	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	250	7,86	11,33	53,33	462,30
	382/М	Какао на молоке	200	4,91	3,17	16,34	111,18
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону	100	0,4	0,3	10,9	42
		Итого за Завтрак		548	17,34	20,40	95,96
	Завтрак 1						
		Выпечка в ассортименте	80	8	8	57	170
	376/М	Чай с сахаром	200			11	44
	Завтрак 2						
День 14	392/М	Пельмени мясные (хляль) отварные с маслом сливочным	225	21,50	12,65	42,02	363,60
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону	100	2,3	0,3	32,7	142,50
		Итого за Завтрак		625	22,77	22,93	101,63
	Завтрак 1						
		Выпечка в ассортименте	80	8	8	57	170
	376/М	Чай с сахаром	200			11	44
	Завтрак 2						
День 15	14/М	Икра кабачковая	40	0,64	2,52	2,96	37,08
	211/М	Омлет с сыром	200	18,41	16,28	3,82	236,66
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		570	21,88	19,51	42,26	437,52
	Завтрак 1						
		Выпечка в ассортименте	80	8	8	57	170
	376/М	Чай с сахаром	200			11	44
	Завтрак 2						
День 16	14/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	291/М	Плов с курицей (хляль)	220	26,19	13,39	35,82	348,95
	376/М	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону	100	0,40	0,4	9,80	47,0

Итого за Завтрак		530	29,62	20,82	86,23	591,43	
Завтрак 1							
	Выпечка в ассортименте	80	8	8	57	170	
	376/М Чай с сахаром	200			11	44	
Завтрак 2							
День 17	14/М Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	
	394/М Вареники с творогом с маслом сливочным (170/10)	180	10,40	11,10	45,50	258,70	
	377/М Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	11,19	46,28	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за Завтрак		500	26,62	21,13	74,23	599,06	
Завтрак 1							
	Выпечка в ассортименте	80	8	8	57	170	
	376/М Чай с сахаром	200			11	44	
Завтрак 2							
День 18	173 Каша вязкая молочная из гречневой крупы	250	8,40	11,08	42,30	302,52	
	486 Пирог овощной с картофелем и сыром	100	7,63	8,16	31,26	232,42	
	376/М Чай с сахаром	200			11,09	44,34	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М Фрукт по сезону	100	0,4	0,3	10,9	42	
Итого за Завтрак		630	18,80	19,84	110,04	691,78	
Завтрак 1							
	Выпечка в ассортименте	80	8	8	57	170	
	376/М Чай с сахаром	200			11	44	
Завтрак 2							
День 19	Наггетсы из курицы	90	21,57	9,1	3,46	163,6	
	202/М Макароны отварные со сливочным маслом	185	6,60	0,78	42,30	235,20	
	382/М Какао на молоке	200	4,91	3,17	16,34	111,18	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М Фрукт по сезону	100	2,3	0,3	32,7	142,50	
Итого за Завтрак		620	34,55	17,01	85,95	615,17	
Завтрак 1							
	Выпечка в ассортименте	80	8	8	57	170	
	376/М Чай с сахаром	200			11	44	
Завтрак 2							
День 20	232/М Рыба запеченная	90	13,8	5,80	3,64	131,96	
	128/М Картофельное пюре с маслом сливочным (180/5)	185	3,24	6,82	22,25	163,78	
	377/М Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	11,19	46,28	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за Завтрак		575	19,28	17,76	70,71	485,01	
		Масса порция (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	
			Б	Ж	У		
Итого за Завтрак		11 771	470	387	1 700	12 287	
Среднее значение		589	23,52	19,35	84,98	614,34	
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы			31%	25%	25%	26%	
100 % Норма СанПиН			77	79	335	2 350	