

ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ АЛНАШСКОГО РАЙОНА

Сезон: осенне-зимний 22-23год

Для возрастной категории 7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe

День №1 (понедельник)**Завтрак:**

168(3)	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200	6,35	5,29	35,61	215,55	0,17	0	20	15,5	172,7	40,7	1,34
	Хлеб пшеничный	42	3,2	0,5	17,1	80,4	0,065	0	0	9,2	0,64	13,2	0,8
392(3)	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,3	0,13	66	0,001	0	40	2,42	3	0	0,02
	Итого завтрак:		9,68	13,1	62,16	406,35	0,236	0,03	60	37,82	178,47	55,1	2,41

Обед:

13(1)	Салат из свежей капусты	100	1,4	5,08	9,01	87,4	0,03	32,5	0	37,4	27,6	15,2	0,5
46(1), 108(3)	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	200	5,52	6,29	13,03	130,87	0,4	18,38	0,31	37,8	295,7	33,9	1,74
304(3)	Плов из птицы	250	20,2	21,42	52,21	482,57	0,31	1,2	76,2	47,98	249,4	55,7	2,42
	Хлеб пшеничный	80	6,4	1	34,2	160,8	0,13	0	0	18,4	1,28	26,4	1,6
393(3)	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,6	0	3,14	0	14,22	4,44	2,44	0,36
	Итого обед:		33,65	33,81	119,78	907,24	0,87	55,22	76,51	155,8	578,42	133,64	6,62

Группа продленного дня

3(3)	Бутерброд с сыром	40/15	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,11	59	142,4	111,3	18,5	0,96
	Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04	10	8	8	28	42	0,6
392(3)	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Итого ГПД:		8,23	8,96	49,71	319,4	0,11	10,14	67	161,1	141,43	61,7	1,81
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,56	55,87	231,65	1632,99	1,216	65,39	203,51	354,72	898,32	250,44	10,84

День №2 (вторник)**Завтрак:**

125(1)	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,42	4,77	30,84	188,07	0,08	1,38	0,04	133,5	121,76	20,42	0,38
	Хлеб пшеничный	42	3,2	0,5	17,1	80,4	0,065	0	0	9,2	0,64	13,2	0,8
3(3)	Сыр порционный	10	2,62	12	0	42,41	0,07	0,11	59	142,4	111,3	18,5	0,96
392(3)	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Итого завтрак:		8,09	16,78	40,16	274,88	0,15	1,52	59,04	286,6	235,19	40,12	1,59

Обед:

28(1)	Салат картофельный с фасолью	100	6	15,3	19,9	227,7	0,06	13,9	0,25	32,7	34,5	17,7	0,75
56(3)	Борщ с мясом птицы	200	5,46	8,15	11,29	140,39	1,9	8,71	0	49,91	221,78	28,46	0,92
165(3)	Каша гречневая вязкая с маслом	200	6,21	5,28	27,9	184	0,33	0	20	20,9	279,7	186,7	6,4
67(1)	Биточки «Диетические»	100	13,9	10,4	3,1	157,4	16,7	16,6	0,31	37	178,3	23,5	2,65
	Хлеб пшеничный	80	6,4	1	34,2	160,8	0,13	0	0	18,4	1,28	26,4	1,6

7-11 лет

393(3)	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,6	0	3,14	0	14,22	4,44	2,44	0,36
	Итого обед:		38,1	40,15	107,72	915,89	19,12	42,35	20,56	173,13	720	285,2	12,68
	Группа продленного дня												
	Йогурт	200	5,8	2,78	8	100	0,08	1,4	40	240	180	28	0,2
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,3	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	Баранки	50	4,2	4	30,2	174	0,06	0	0	9,5	36	7	0,65
	Итого ГПД:		10,4	7,18	48	318,3	0,17	11,4	40	265,5	227	44	3,05
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		56,59	64,11	195,88	1509,07	19,44	55,27	119,6	725,23	1182,2	369,32	17,32

День №3 (среда)

	Завтрак:												
168(3)	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	6,17	1,65	32,72	170	0,15	0	5	11	98,1	98,1	3,31
	Хлеб пшеничный	42	3,2	0,5	17,1	80,4	0,065	0	0	9,2	0,64	13,2	0,8
	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,3	0,13	66	0,001	0	40	2,42	3	0	0,02
392(3)	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Итого завтрак:		9,5	9,46	59,27	360,8	0,216	0,03	45	33,32	103,87	112,5	4,38
	Обед:												
8(1)	Салат из моркови с изюмом	100	1,5	5	15	103	0,03	26,8	0,23	37,3	32,4	12,4	0,47
80(3)	Суп картофельный с овсяной крупой, с мясом птицы	200	5,88	8,62	10,78	144	0,11	6,6	0	22,8	71,96	27,28	0,98
321(3)	Пюре картофельное	200	4,27	5,55	29,02	183,16	0,186	24,2	34	49,3	115,5	37	1,35
86(1)	Рыба, запеченная в яйце с маслом сливочным	100	17,38	15,98	3,75	228,55	0,17	0,35	0,12	58,3	233,6	27,9	1,56
	Хлеб пшеничный	80	6,4	1	34,2	160,8	0,13	0	0	18,4	1,28	26,4	1,6
393(3)	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,6	0	3,14	0	14,22	4,44	2,44	0,36
	Итого обед:		35,56	36,17	104,08	865,11	0,626	61,09	34,35	200,32	459,18	133,42	6,32
	Группа продленного дня												
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,3	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	Масло сливочное порционно	12	0,1	8,7	0,16	79,2	0,002	0	48	2,9	3,6	0	0,02
213(3)	Яйцо вареное	40	4,16	4,6	0,28	63	0,03	0	100	22	76,8	4,8	1
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	80,4	0,065	0	0	9,2	0,64	13,2	0,8
397(3)	Какао с молоком	200	4,2	3,6	17,3	118,7	0,05	1,6	24	152,9	127,87	22,23	0,55
	Итого ГПД:		12,06	17,8	44,64	385,6	0,177	11,6	172	203	219,91	49,23	4,57
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		57,12	63,43	207,99	1611,51	1,019	72,72	251,35	436,64	782,96	295,15	15,27

ДЕНЬ №4 (четверг)

	Завтрак:												
168(3)	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	4,14	4,52	30,57	179,62	0,03	0	20	5,9	67	21,8	0,47
	Хлеб пшеничный	42	3,2	0,5	17,1	80,4	0,065	0	0	9,2	0,64	13,2	0,8
3(3)	Сыр порционный	10	2,62	12	0	42,41	0,07	0,11	59	142,4	111,3	18,5	0,96
392(3)	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25

	Итого завтрак:		10,01	17,03	56,99	346,83	0,165	0,14	79	168,2	181,07	54,7	2,48
	Обед:												
45(3)	Винегрет овощной	100	1,4	6,2	28,4	94,8	0,06	10,3	0	23,2	45	20,8	0,9
74(3)	Рассольник с мясом птицы	200	3,75	4,6	10,31	97,71	0,2	5,5	14	27,62	95,82	19,26	0,63
276(3)	Жаркое по-домашнему	250	26	6,7	23,1	256,2	0,21	9,1	20	30	323,5	62,8	3,8
	Хлеб пшеничный	80	6,4	1	34,2	160,8	0,13	0	0	18,4	1,28	26,4	1,6
153(1)	Компот из с\ф	200	0,6	0	19,98	79,92	0,01	0,75	0,02	20,4	20,75	25,5	0,81
	Итого обед:		38,15	18,5	115,99	689,43	0,61	25,65	34,02	119,62	486,35	154,76	7,74
	Группа продленного дня												
392(3)	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Сок фруктовый	200	1,2	0	14	70	0,01	2	0	7	7	4	0,3
447(3)	Блинчики с повидлом	150/15	7,77	4,14	54,1	285	0,15	0,03	30	34,2	29,1	29,1	1,8
	Итого ГПД:		9,02	4,15	77,42	399,4	0,16	2,06	30	51,9	38,23	34,3	2,35
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		57,18	39,68	250,4	1435,66	0,935	27,85	143,02	339,72	705,65	243,76	12,57
ДЕНЬ №5 (пятница)													
	Завтрак:												
168(3)	Каша молочная ячневая с маслом сливочным	200	6,33	4,54	37,07	214,53	0,17	0	20	37,1	172,7	21,8	0,8
	Хлеб пшеничный	42	3,2	0,5	17,1	80,4	0,065	0	0	9,2	0,64	13,2	0,8
	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,3	0,13	66	0,001	0	40	2,42	3	0	0,02
392(3)	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Итого завтрак:		9,66	12,35	63,62	405,33	0,236	0,03	60	59,42	178,47	36,2	1,87
	Обед:												
12(1)	Салат из моркови с яблоками и зеленым горошком	100	1,2	10	9,1	121,3	0,06	72,9	0,84	42,6	33,87	9,45	1,25
60(1)	Уха со взбитым яйцом	200	10,8	2,88	10	105,6	0,14	15	0,07	39,4	208,3	39,44	1,38
165(3)	Каша пшенная вязкая	200	5,67	5,28	32,55	200	0,2	0	28	22,2	179,2	63,1	2,1
287(3), 355(3)	Тефтели мясные с соусом томатом	80/80	11,32	21,89	26,81	348,94	0,045	0	11,9	8,75	14,45	72,8	0,75
	Хлеб пшеничный	80	6,4	1	34,2	160,8	0,13	0	0	18,4	1,28	26,4	1,6
	Кисель	200	0,1	0,1	59,8	180,4	0	0,8	20	0	0	0	0
	Итого обед:		35,49	41,15	172,46	1117,04	0,575	88,7	60,81	131,35	437,1	211,19	7,08
	Группа продленного дня												
392(3)	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Груша свежая	100	0,4	0,4	10,3	46	0,03	5	0	19	16	12	2,3
496(3)	Коржик молочный	75	4,8	8,5	48,4	288	0,1	0,13	0,91	28,15	69,11	10,98	0,89
	Итого ГПД:		5,7	8,91	68,02	378,4	0,13	5,16	0,91	57,85	87,24	24,18	3,44
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50,85	62,41	304,1	1900,77	0,941	93,89	121,72	248,62	702,81	271,57	12,39

ДЕНЬ №6 (суббота)													
	Завтрак:												
168(3)	Каша молочная «Геркулес»	200	5,79	6,08	26,67	184,66	0,17	0	20	33,8	172,7	56,9	1,94
	Хлеб пшеничный	42	3,2	0,5	17,1	80,4	0,065	0	0	9,2	0,64	13,2	0,8
392(3)	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Сыр порционно	10	2,62	12	0	42,41	0	0,08	25,2	120	7,2	6,6	0,08
	Итого завтрак:		11,66	18,59	53,09	351,87	0,235	0,11	45,2	173,7	182,67	77,9	3,07
	Обед:												
17(1)	Салат из квашеной капусты	100	1,6	4,99	9,24	79,7	0,02	27	0,2	48,5	27,4	14,6	0,6
50(1)	Токмач (суп-лапша с картофелем и мясом)	200	7,21	4,13	19,41	143,74	0,16	18,64	0,73	49,04	165,12	24,96	2,4
137(3)	Рагу овощное	200	2,42	2,41	13,68	86,16	0,065	11,6	0	36	0,64	31,2	1,06
310(3)	Суфле куриное	100	9,88	17,2	1,84	140	0,12	0,02	43	30,1	69,2	9,1	0,72
	Хлеб пшеничный	80	6,4	1	34,2	160,8	0,13	0	0	18,4	1,28	26,4	1,6
458(3)	Ватрушка с повидлом	70	4,46	2,98	44,12	222	0,08	0,08	18	15,6	42,8	17,4	1,08
392(3)	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Итого обед:		32,47	32,72	131,81	876,8	0,575	57,37	61,93	208,34	308,57	124,86	7,71
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		44,13	51,31	184,9	1228,67	0,81	57,48	107,13	382,04	491,24	202,76	10,78
ДЕНЬ №7 (понедельник)													
	Завтрак:												
168(3)	Каша пшеничная на молоке с сахаром	200	6,64	4,74	33,17	202	0,85	0,1	2,45	30	87,9	33,3	1,78
	Хлеб пшеничный	42	3,2	0,5	17,1	80,4	0,065	0	0	9,2	0,64	13,2	0,8
392(3)	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,3	0,13	66	0,001	0	40	2,42	3	0	0,02
	Итого завтрак:		9,97	12,55	59,72	392,8	0,916	0,13	42,45	52,32	93,67	47,7	2,85
	Обед:												
33(3)	Салат из свеклы	100	1,42	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	0	35,15	40,97	20,9	1,33
67(3)	Щи из свежей капусты с мясом птицы	200	5,4	8,15	7,95	126,84	1,89	15,05	0	46,83	224,1	27,66	0,7
204(3)	Макаронные изделия отварные	200	2,4	6,75	16,26	135,67	0,14	0	0,14	18,2	67	11,3	1,16
277(3)	Гуляш из отварной говядины	120	15,42	12,41	3,96	189	0,04	0,6	16	29,2	124,2	27,2	1,15
	Хлеб пшеничный	80	6,4	1	34,2	160,8	0,13	0	0	18,4	1,28	26,4	1,6
392(3)	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Итого обед:		31,09	34,41	80,05	750,61	2,22	25,18	16,14	158,48	459,68	114,66	6,19
	Группа продленного дня												
447(3)	Блинчики со сгущенным молоком	150/30	9,78	5,55	60,69	333	0,18	0,15	36	125,1	160,2	38,1	1,65
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	80,4	0,065	0	0	9,2	0,64	13,2	0,8
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,3	0,03	10	0	16	11	9	2,2
157(1)	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	25,5	96	0,01	13,2	0	7,96	5,06	2,86	0,14

	Итого ГПД:		13,48	6,45	113,09	553,7	0,285	23,35	36	158,26	176,9	63,16	4,79
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42,46	53,41	252,86	1697,11	3,421	48,66	94,59	369,06	730,25	225,52	13,83
ДЕНЬ №8 (вторник)													
	Завтрак:												
168(3)	Каша манная вязкая молочная	200	5,42	4,77	30,84	188,07	0,04	0	20	10,6	38,6	7,9	0,45
	Хлеб пшеничный	42	3,2	0,5	17,1	80,4	0,065	0	0	9,2	0,64	13,2	0,8
392(3)	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Сыр порционнно	12	2,62	12	0	42,41	0	0,08	25,2	120	7,2	6,6	0,08
	Итого завтрак:		11,29	17,28	57,26	355,28	0,105	0,11	45,2	150,5	48,57	28,9	1,58
	Обед:												
17(1)	Салат из квашеной капусты	100	1,6	4,99	9,24	79,7	0,02	27	0,2	48,5	27,4	14,6	0,6
46(1), 108(3)	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	200	5,52	6,29	13,03	130,87	0,4	18,38	0,31	37,8	295,7	33,9	1,74
86(1)	Рыба, запеченая в яйце с маслом сливочным	100	17,38	15,98	3,75	228,55	0,17	0,35	0,12	58,3	233,6	27,9	1,56
321(3)	Пюре картофельное	200	4,27	5,55	29,02	183,16	0,186	24,2	34	49,3	115,5	37	1,35
	Хлеб пшеничный	80	6,4	1	34,2	160,8	0,13	0	0	18,4	1,28	26,4	1,6
393(3)	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,6	0	3,14	0	14,22	4,44	2,44	0,36
	Итого обед:		35,3	33,83	100,57	828,68	0,736	72,72	34,51	168,22	444,32	114,34	5,65
	Группа продленного дня												
467(3)	Булочка ванильная	50	3,95	4,06	27,24	161	0,07	0	7	11,2	38,3	14,2	0,7
	Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04	10	8	8	28	42	0,6
393(3)	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,6	0	3,14	0	14,22	4,44	2,44	0,36
	Итого ГПД:		5,58	4,58	59,57	301,6	0,11	13,14	15	33,42	70,74	58,64	1,66
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		52,17	55,69	217,4	1485,56	0,951	85,97	94,71	352,14	563,63	201,88	8,89
ДЕНЬ №9 (среда)													
	Завтрак:												
93(3)	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,47	5,03	11,01	103,29	0,09	0,91	30,6	161,62	138	24,14	0,51
	Хлеб пшеничный	42	3,2	0,5	17,1	80,4	0,065	0	0	9,2	0,64	13,2	0,8
392(3)	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Масло сливочное порционнно	10	0,08	7,3	0,13	66	0,001	0	40	2,42	3	0	0,02
	Итого завтрак:		6,8	12,84	37,56	294,09	0,156	0,94	70,6	183,94	143,77	38,54	1,58
	Обед:												
	Огурцы и помидоры порционные	30/30	0,57	0,09	1,89	10,65	0,01	6	0,01	13,8	25,2	8,4	0,36
81(3), 108(3)	Суп картофельный с бобовыми и мясом курицы	200	8,53	8,44	15,73	173,04	0,185	4,91	0	41,81	243,31	37,44	1,67
185(3)	Каша жидкая пшеничная	200	5,43	4,23	33,38	193	0,11	0	20	17,8	110,9	23,8	1,88
287(3), 355(3)	Тефтели мясные с соусом томатом	80/80	11,32	21,89	26,81	348,94	0,045	0	11,9	8,75	14,45	72,8	0,75
	Хлеб пшеничный	80	6,4	1	34,2	160,8	0,13	0	0	18,4	1,28	26,4	1,6

7-11 лет

153(1)	Компот из с\ф	200	0,6	0	31,4	124	0,01	0,75	0,02	20,4	20,75	25,5	0,81
	Итого обед:		32,85	35,65	143,41	1010,43	0,49	11,66	31,93	120,96	415,89	194,34	7,07
	Группа продленного дня												
	Йогурт	180	5,22	2,5	7,2	90	0,07	1,26	36	216	162	25,2	0,18
	Груша свежая	100	0,4	0,4	10,3	46	0,03	5	0	19	16	12	2,3
	Баранки	50	4,2	4	30,2	174	0,06	0	0	9,5	36	7	0,65
	Итого ГПД:		9,82	6,9	47,7	310	0,16	6,26	36	244,5	214	44,2	3,13
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		49,47	55,39	228,67	1614,52	0,806	18,86	138,53	549,4	773,66	277,08	11,78
ДЕНЬ №10 (четверг)													
	Завтрак:												
119(1)	Каша «Дружба»	200	6,17	5,02	41,5	235,87	0,06	0	0,08	7,8	106,4	34,66	0,72
	Хлеб пшеничный	42	3,2	0,05	17,1	80,4	0,065	0	0	9,2	0,64	13,2	0,8
	Сыр порционн	10	2,62	12	0	42,41	0	0,08	25,2	120	7,2	6,6	0,08
392(3)	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Итого завтрак:		12,04	17,08	67,92	403,08	0,125	0,11	25,28	147,7	116,37	55,66	1,85
	Обед:												
28(1)	Салат картофельный с фасолью	100	6	15,3	19,9	227,7	0,06	13,9	0,25	32,7	34,5	17,7	0,75
45(1)	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,6	1,92	11,84	72	0,18	21,36	0,52	28,7	176,5	34,74	10,64
165(3)	Каша гречневая	200	6,21	5,28	27,9	184	0,28	0	28	19,8	271,9	181,1	6,1
310(3)	Суфле куриное	100	9,88	17,2	1,84	140	12	0,02	43	30,1	69,2	9,1	0,72
	Хлеб пшеничный	80	6,4	1	34,2	160,8	0,13	0	0	18,4	1,28	26,4	1,6
392(3)	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Итого обед:		30,59	40,71	105	828,9	12,65	35,31	71,77	140,4	555,51	270,24	20,06
	Группа продленного дня												
	Масло сливочное порционн	10	0,08	7,3	0,13	66	0,001	0	40	2,42	3	0	0,02
213(3)	Яйцо вареное	40	4,16	3,52	10,56	89,6	0,02	0,32	0,064	91,2	148,8	31,2	1,2
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	80,4	0,065	0	0	9,2	0,64	13,2	0,8
	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	38	0,04	60	8	0	23	13	0,3
397(3)	Какао с молоком	200	4,2	3,6	17,3	118,7	0,05	1,6	24	152,9	127,87	22,23	0,55
	Итого ГПД:		12,44	15,12	52,59	392,7	0,176	61,92	72,064	255,72	303,31	79,63	2,87
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,07	72,91	225,51	1624,68	12,951	97,34	169,11	543,82	975,19	405,53	24,78
ДЕНЬ №11 (пятница)													
	Завтрак:												
168(3)	Каша молочная «Геркулес»	200	5,79	6,08	26,67	184,66	0,17	0	20	33,8	172,7	56,9	1,94
	Хлеб пшеничный	42	3,2	0,5	17,1	80,4	0,065	0	0	9,2	0,64	13,2	0,8
392(3)	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Масло сливочное порционн	10	0,08	7,3	0,13	66	0,001	0	40	2,42	3	0	0,02
	Итого завтрак:		9,12	13,89	53,22	375,46	0,236	0,03	60	56,12	178,47	71,3	3,01
	Обед:												
49(3)	Салат из свежей капусты	100	1,4	5,08	9,01	87,4	0,03	32,5	0	37,4	27,6	15,2	0,5

50(1)	Токмач (суп-лапша с картофелем и мясом)	200	7,21	4,13	19,41	143,74	0,16	18,64	0,73	49,04	165,12	24,96	2,4
94(1)	Рис с овощами	200	5,58	14,74	53,73	370,08	0,04	0	7,1	28	42,93	33,94	52,04
86(1)	Рыба, запеченная в яйце с маслом сливочным	100	17,38	15,98	3,75	228,55	0,17	0,35	0,12	58,3	233,6	27,9	1,56
	Хлеб пшеничный	80	6,4	1	34,2	160,8	0,13	0	0	18,4	1,28	26,4	1,6
395(3)	Кофейный напиток	200	3,6	2,7	15,95	101,1	0,04	1,31	20	125,73	14	90	0,13
	Итого обед:		41,57	43,63	136,05	1091,67	0,57	52,8	27,95	316,87	484,53	218,4	58,23
	Группа продленного дня												
459(3)	Пирог открытый с повидлом	100	6,18	3,22	55,32	275	0,11	0,08	17	19,5	61,4	24,1	1,39
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,3	0,03	10	0	16	11	9	2,2
392(3)	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Итого ГПД:		7,08	3,63	74,44	363,7	0,14	10,11	17	46,2	74,53	34,3	3,84
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		57,77	61,15	263,71	1830,83	0,946	62,94	104,95	419,19	737,53	324	65,08
ДЕНЬ													
	Завтрак:												
168(3)	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200	6,35	5,29	35,61	215,55	0,17	0	20	15,5	172,7	40,7	1,34
	Хлеб пшеничный	42	3,2	0,5	17,1	80,4	0,065	0	0	9,2	0,64	13,2	0,8
392(3)	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Сыр порционнно	10	2,62	12	0	42,41	0	0,08	25,2	120	7,2	6,6	0,08
	Итого завтрак:		12,22	17,8	62,03	382,76	0,235	0,11	45,2	155,4	182,67	61,7	2,47
	Обед:												
45(3)	Винегрет овощной	100	1,4	6,2	28,4	94,8	0,06	10,3	0	23,2	45	20,8	0,9
60(1)	Уха со взбитым яйцом	200	10,8	2,88	10	105,6	0,14	15	0,07	39,4	208,3	39,44	1,38
321(3)	Пюре картофельное	200	4,27	5,55	29,02	183,16	0,186	24,2	34	49,3	115,5	37	1,35
ю1(3), 357(3)	Птица тушеная в соусе	120	17,75	19,54	5,45	268,7	0,05	0,01	16	22,3	116,5	18,8	0,97
	Хлеб пшеничный	80	6,4	1	34,2	160,8	0,13	0	0	18,4	1,28	26,4	1,6
392(3)	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25

	Итого обед:		41,12	35,18	116,39	857,46	0,566	49,54	50,07	163,3	488,71	143,64	6,45
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		53,34	52,98	178,42	1240,22	0,801	49,65	95,27	318,7	671,38	205,34	8,92
	ИТОГО ЗАВТРАКИ:		120,04	178,75	673	4349,53	3,011	3,29	636,97	1505	1823,3	680,32	29,14
	В СРЕДНЕМ 1 ЗАВТРАК:					362,46							
	ИТОГО ОБЕДЫ:		425,94	425,91	1433,31	10739,26	39,608	577,59	520,55	2056,8	5838,3	2098,7	151,8
	В СРЕДНЕМ 1 ОБЕД:					894,94							
	Итого ГПД:		93,81	83,68	635,18	3722,8	1,618	155,14	485,97	1477,5	1553,3	493,34	31,51
	в СРЕДНЕМ 1 ПОЛДНИК В ГПД:					372,28							
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		639,79	688,34	2741,49	18811,59	44,237	736,02	1643,5	5039,3	9214,8	3272,4	212,45

	СООТНОШЕНИЕ б/ж/у:		1	1,08	4,3								
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:		52,31	57,36	228,46	1567,63							

* - 1- Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях Удмуртской Республики, Ижевск 2008 г., 2 - Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания в дошкольных учреждениях Удмуртской Республики, Ижевск 2013 г, 3 — Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, Москва Дели принт, 2012, 4 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005

исп. Злобина Т.А., тел. 8 (34150) 3-24-36

