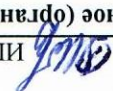


Утверждено:  И.П. Ибрагимова Р. Б. Сопоставлено:  Директор Рыкова А.А.

Типовое 10-ти дневное основное (организованного питания) меню для обучающихся общеобразовательных организаций
РСО-Алания (завтрак)
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ п/п	Рецептур	№	Наименование блюда	Масса порции, г	Цена, руб	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	Завтрак:										
										1	2	3	4	5	6	7	8	9		
День 1	15/М	Сыр полутвердый	15	9,67	3,9	3,92	0,0	50,9	50,9											
	209/М	Яйцо вареное	40	7,53	5,08	4,6	0,28	62,8	62,8											
	174/М	Каша молочная рисовая с сахаром, маслом сливочным	200/10/10	28,59	6,97	10,02	37,80	269,3	269,3											
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	2,94	0,13	0,02	15,20	61,5	61,5											
		Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0	93,0											
		Итого:	537	50,84	19,12	18,96	72,6	537,5	537,5											
День 2	294/М	Биточки из индейки	90	30,08	9,29	8,81	7,06	144,7	144,7											
	143/М	Рагу овощное с зеленой фасолью	150	16,56	2,89	5,38	17,94	131,7	131,7											
	382/М	Какао на молоке	180	15,17	3,37	2,85	14,71	98,0	98,0											
		Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0	93,0											
		Итого:	537	50,84	19,12	18,96	72,6	537,5	537,5											
День 3	14/М	Масло сливочное	10	6,91	0,08	7,25	0,13	66,1	66,1											
	268/М	Соус «Болоньезе»	90	44,41	10,50	8,20	1,70	122,6	122,6											
	202/М	Макароны отварные	150	13,54	5,2	4,35	34,6	198,3	198,3											
	378/М	Чай с молоком	180	6,79	1,45	1,25	12,38	66,6	66,6											
		Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0	93,0											
		Итого:	570	93,48	41,03	43,17	90,8	915,9	915,9											
День 4	223/М	Запеканка из творога со сметанным соусом	150/40	48,87	19,89	12,14	35,64	331,4	331,4											
	379/М	Напиток кофейный на молоке	180	11,69	2,74	2,26	18,6	105,7	105,7											
		Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0	93,0											
		Итого:	510	71,75	26,07	15,2	83,36	574,5	574,5											
День 5	15/М	Сыр полутвердый	15	9,67	3,9	3,92	0,0	50,9	50,9											
	234/М	Котлета рыбная	90	36,85	7,50	6,26	10,56	128,6	128,6											
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	17,19	3,07	4,71	22,03	142,8	142,8											
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	2,94	0,05	0,01	10,16	40,9	40,9											
		Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0	93,0											
		Итого:	100	19,72	20,72	21,72	22,72	369,2	369,2											
День 6	291/М	Плов с курицей	150/90	76,70	19,11	19,56	40,69	415,2	415,2											
	388/М	Чай с сахаром	200/15	2,27	0,10	0,00	15,00	60,4	60,4											
		Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0	93,0											
		Итого:	595	90,16	22,65	20,36	84,81	613,1	613,1											
День 7	173/М	Суп молочный с вермишелью, сахаром, маслом сливочным	200/10/10	16,42	4,56	8,42	25,29	195,2	195,2											
	15/М	Сыр полутвердый	15	9,67	3,9	3,92	0,0	50,9	50,9											
	209/М	Яйцо вареное	40	7,53	5,08	4,6	0,28	62,8	62,8											
		Итого:	500	88,48	38,28	15,85	84,79	634,9	634,9											

День 8	Завтрак:		Итого:	515	68,07	20,39	20,52	72,6	556,6
	382/М	Какао с молоком	180	15,17	3,37	2,85	14,71	98,0	
		Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0	
		Груша	100	17,17	0,44	0,33	13	56,7	
	Завтрак:		Итого:	515	68,07	20,39	20,52	72,6	556,6
	14/М	Масло сливочное	10	6,91	0,08	7,25	0,13	66,1	
	279/М	Тфтели из говядины с соусом красным основным	90/30	49,28	10,70	11,60	12,88	198,72	
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,65	4,35	6,32	29,69	193,0	
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	2,94	0,05	0,01	10,16	40,9	
		Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0	
	Мандарин	100	19,72	20,72	21,72	22,72	369,2		
Итого:		517	90,61	38,94	47,3	94,9	961,1		
День 9	Завтрак:		Итого:	517	90,61	38,94	47,3	94,9	961,1
	223/М	Ватрушка с творогом	75	14,35	8,26	7,24	27,20	207,0	
	294/М	Котлеты из индейки	90	30,08	9,29	8,81	7,06	144,7	
	202/М	Макаронь отварные с маслом сливочным	150/5	13,50	6,2	4,58	42,3	235,2	
	378/М	Чай с молоком	180	6,79	1,45	1,25	12,38	66,6	
		Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0	
	Итого:		540	66,83	28,24	22,28	108,26	746,5	
	Завтрак:		Итого:	540	66,83	28,24	22,28	108,26	746,5
	15/М	Сыр полутвердый	15	9,89	3,9	3,92	0	50,9	
	234/М	Котлета рыбная	90	36,85	7,50	6,26	10,56	128,6	
128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	17,19	3,07	8,32	32,19	215,9		
377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	2,94	0,05	0,01	10,16	40,9		
	Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0		
	Мандарин	100	19,72	20,72	21,72	22,72	369,2		
Итого:		500	88,70	38,28	40,63	94,95	898,6		
Среднее значение завтраков			80,00	29,41	26,32	85,87	697,96		
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы				38%	33%	26%	30%		
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 подпорванная соль.