

Типовое 10-ти дневное основное (организованного питания) меню для обучающихся общеобразовательных РСО-Алания (завтрак)							
Сезон: осенне-зимний							
Возрастная категория: 7 - 11 лет							
№ п/п	№ Рецептур ы	Наименование блюда	Масса порции, г	Цена, руб	Пищевые вещества		
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г
1	2	3	4	5	6	7	8
День 1	Завтрак:						
	15/М	Сыр полутвердый	15	9.67	3.9	3.92	0.0
	209/М	Яйцо вареное	40	7.53	5.08	4.6	0.28
	174/М	Каша молочная рисовая с сахаром, маслом сливочным	200/10/10	28.59	6.97	10.02	37.80
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	2.94	0.13	0.02	15.20
		Хлеб пшеничный	40	2.11	3.04	0.4	19.32
		Итого:	537	50.84	19.12	18.96	72.6
День 2	Завтрак:						
	294/М	Биточки из индейки	90	30.08	9.29	8.81	7.06
	143/М	Рагу овощное с зеленой фасолью	150	16.56	2.89	5.38	17.94
	382/М	Какао на молоке	180	15.17	3.37	2.85	14.71
		Хлеб пшеничный	40	2.11	3.04	0.4	19.32
		Йогурт «Растишка» питьевой	90	27.14	2.52	1.44	12.6
		Итого:	550	91.06	21.11	18.88	71.63
День 3	Завтрак:						
	14/М	Масло сливочное	10	6.91	0.08	7.25	0.13
	268/М	Соус «Болоньезе»	90	44.41	10.50	8.20	1.70
	202/М	Макароны отварные	150	13.54	5.2	4.35	34.6
	378/М	Чай с молоком	180	6.79	1.45	1.25	12.38
		Хлеб пшеничный	40	2.11	3.04	0.4	19.32
		Мандарин	100	19.72	20.72	21.72	22.72
		Итого:	570	93.48	41.03	43.17	90.8
День 4	Завтрак:						
	223/М	Запеканка из творога со сметанным соусом	150/40	48.87	19.89	12.14	35.64
	379/М	Напиток кофейный на молоке	180	11.69	2.74	2.26	18.6
		Хлеб пшеничный	40	2.11	3.04	0.4	19.32
	338/М	Яблоко	100	9.08	0.4	0.4	9.8
		Итого:	510	71.75	26.07	15.2	83.36
День 5	Завтрак:						
	15/М	Сыр полутвердый	15	9.67	3.9	3.92	0.0
	234/М	Котлета рыбная	90	36.85	7.50	6.26	10.56
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	17.19	3.07	4.71	22.03

организаций
Энерге- Тическая ценность (ккал)
9
50.9
62.8
269.3
61.5
93.0
537.5
144.7
131.7
98.0
93.0
73.4
540.9
66.1
122.6
198.3
66.6
93.0
369.2
915.9
331.4
105.7
93.0
44.4
574.5
50.9
128.6
142.8

Сезон: зимний			
Возрастная категория: 7			

- 11 лет	

Сезон: зимний	
Возрастная категория: 7 - 11 лет	

Сезон: зимний
Возрастная категория: 7 - 11 лет

	Сезон: зимний
	Возрастная категория: 7 - 11 лет

	Возраст

Сезон: зимний	
ная категория: 7 - 11 лет	

Сезон: зимний
Возрастная категория: 7 - 11 лет

Сезон: зимний				
Возрастная категория: 7 - 11 лет				

	Сезон: зимний
	Возрастная категория: 7

- 11 лет	

Сезон: зимний	
Возрастная категория: 7 - 11 лет	

Сезон: зимний
Возрастная категория: 7 - 11 лет

	377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	2.94	0.05	0.01	10.16
		Хлеб пшеничный	40	2.11	3.04	0.4	19.32
		Мандарин	100	19.72	20.72	21.72	22.72
		Итого:	500	88.48	38.28	15.85	84.79
День 6	Завтрак:						
	291/М	Плов с курицей	150/90	76.70	19.11	19.56	40.69
	388/М	Чай с сахаром	200/15	2.27	0.10	0.00	15.00
		Хлеб пшеничный	40	2.11	3.04	0.4	19.32
	338/М	Яблоко	100	9.08	0.4	0.4	9.8
		Итого:	595	90.16	22.65	20.36	84.81
День 7	Завтрак:						
	15/М	Сыр полутвердый	15	9.67	3.9	3.92	0.0
	209/М	Яйцо вареное	40	7.53	5.08	4.6	0.28
	173/М	Суп молочный с вермишелью, сахаром, масл. сливочным	200/10/10	16.42	4.56	8.42	25.29
	382/М	Какао с молоком	180	15.17	3.37	2.85	14.71
		Хлеб пшеничный	40	2.11	3.04	0.4	19.32
		Груша	100	17.17	0.44	0.33	13
		Итого:	515	68.07	20.39	20.52	72.6
День 8	Завтрак:						
	14/М	Масло сливочное	10	6.91	0.08	7.25	0.13
	279/М	Тефтели из говядины с соусом красным основным	90/30	49.28	10.70	11.60	12.88
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	9.65	4.35	6.32	29.69
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	2.94	0.05	0.01	10.16
		Хлеб пшеничный	40	2.11	3.04	0.4	19.32
		Мандарин	100	19.72	20.72	21.72	22.72
		Итого:	517	90.61	38.94	47.3	94.9
День 9	Завтрак:						
	223/М	Ватрушка с творогом	75	14.35	8.26	7.24	27.20
	294/М	Котлеты из индейки	90	30.08	9.29	8.81	7.06
	202/М	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	13.50	6.2	4.58	42.3
	378/М	Чай с молоком	180	6.79	1.45	1.25	12.38
		Хлеб пшеничный	40	2.11	3.04	0.4	19.32
		Итого:	540	66.83	28.24	22.28	108.26
	Завтрак:						
	15/М	Сыр полутвердый	15	9.89	3.9	3.92	0
День 10	234/М	Котлета рыбная	90	36.85	7.50	6.26	10.56
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	17.19	3.07	8.32	32.19
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	2.94	0.05	0.01	10.16
		Хлеб пшеничный	40	2.11	3.04	0.4	19.32
		Мандарин	100	19.72	20.72	21.72	22.72
		Итого:	500	88.70	38.28	40.63	94.95
Среднее значение завтраков				80.00	29.41	26.32	85.87
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы					38%	33%	26%
100 % Норма СанПиН					77	79	335

40.9
93.0
369.2
634.9
415.2
60.4
93.0
44.4
613.1
50.9
62.8
195.2
98.0
93.0
56.7
556.6
66.1
198.72
193.0
40.9
93.0
369.2
961.1
207.0
144.7
235.2
66.6
93.0
746.5
50.9
128.6
215.9
40.9
93.0
369.2
898.6
697.96
30%
2,350

Примечание: Расчет сырья, выхода готовых блюд произведен по Сборнику рецептур на продукцию для обучающихся в образовательных учреждениях 2017 год. Фрукты включены по массе нетто. В блюдах используется йодированная соль.

нающихся во ключительно
