

Утверждаю:

Министр _____ Э. М. Алибекова

" ____ " _____ 202_г

Сезон: весенний								
Возрастная категория: 7 - 11 лет								
№ п/п	№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Цена, руб	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 1	Завтрак:							
	16	Ветчина	15		5.08	4.69	0.00	62.5
	209/М	Яйцо вареное	40		5.08	4.6	0.28	62.8
	173/М	Каша молочная овсяная "Геркулес" с ягодами, маслом сливочным	150/5		6.78	10.02	37.80	268.5
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7		0.05	0.01	10.16	40.9
		Хлеб пшеничный	40		3.04	0.4	19.32	93.0
	338/М	Яблоко	100		0.4	0.4	9.8	
		Итого:	547		20.43	20.12	77.36	572.2
День 2	Завтрак:							
		Купаты куриные	90		12.60	9.00	0.00	131.40
	139/М	Капуста тушеная	150		3.00	5.95	14.40	123.15
	388/М	Чай с сахаром	180/10		0.10	0.00	15.00	60.40
		Хлеб пшеничный	40		3.04	0.4	19.32	93.0
	338/М	Яблоко	100		0.4	0.4	9.8	44.4
		Итого:	560		19.14	15.75	58.52	452.4
День 3	Завтрак:							
	14/М	Масло сливочное	10		0.08	7.25	0.13	66.1
	268/М	Соус «Болоньезе»	90		10.50	8.20	1.70	122.6
	202/М	Макароны отварные	150		5.2	4.35	34.6	198.3
	378/М	Чай с молоком	180		1.45	1.25	12.38	66.6
		Хлеб пшеничный	40		3.04	0.4	19.32	93.0
		Итого:	500		20.31	21.45	68.08	546.6
День 4	Завтрак:							
	223/М	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/40		19.89	12.14	35.64	331.4
	379/М	Напиток кофейный на молоке	180		2.74	2.26	18.6	105.7
		Хлеб пшеничный	40		3.04	0.4	19.32	93.0
	338/М	Яблоко	100		0.4	0.4	9.8	44.4
		Итого:	510		26.07	15.2	83.36	574.5
День 5	Завтрак:							
	15/М	Сыр полутвердый	15		3.9	3.92	0.0	50.9
	232/М	Рыба запеченная	90		12.09	2.56	3.38	84.9
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5		3.07	4.71	22.03	142.8
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7		0.05	0.01	10.16	40.9
		Хлеб пшеничный	40		3.04	0.4	19.32	93.0
		Итого:	500		22.15	15.85	54.89	450.8
День 6	Завтрак:							
	291/М	Плов с курицей	150/90		19.11	19.56	40.69	415.2
	388/М	Чай с сахаром	180/10		0.10	0.00	15.00	60.4
		Хлеб пшеничный	40		3.04	0.4	19.32	93.0
	338/М	Яблоко	100		0.4	0.4	9.8	44.4
		Итого:	560		22.65	20.36	84.81	613.1
День 7	Завтрак:							

Сезон: зимний	Сезон: зимний
Возрастная категория: 7 - 11 лет	Возрастная категория: 7

	Сезон: зимний
- 11 лет	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	Сезон: зимний
Возрастная категория: 7 - 11 лет	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	Сезон: зимний
Возрастная категория: 7 - 11 лет	Возрастная категория: 7

	Сезон: зимний
- 11 лет	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	Сезон: зимний
ная категория: 7 - 11 лет	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	Сезон: зимний
Возрастная категория: 7 - 11 лет	Возрастная категория: 7

	Сезон: зимний
- 11 лет	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	Сезон: зимний
ная категория: 7 - 11 лет	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	Сезон: зимний
Возрастная категория: 7 - 11 лет	Возрастная категория: 7

	Сезон: зимний
- 11 лет	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	Сезон: зимний
Возрастная категория: 7 - 11 лет	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	Сезон: зимний
Возрастная категория: 7 - 11 лет	Возрастная категория: 7

	Сезон: зимний
- 11 лет	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	Сезон: зимний
Возрастная категория: 7 - 11 лет	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	Сезон: зимний
Возрастная категория: 7 - 11 лет	Возрастная категория: 7

	Сезон: зимний
- 11 лет	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	Сезон: зимний
ная категория: 7 - 11 лет	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	Сезон: зимний
Возрастная категория: 7 - 11 лет	Возрастная категория: 7

	Сезон: зимний
- 11 лет	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	Сезон: зимний
Возрастная категория: 7 - 11 лет	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	Сезон: зимний
Возрастная категория: 7 - 11 лет	Возрастная категория: 7

	Сезон: зимний
- 11 лет	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	Сезон: зимний
ная категория: 7 - 11 лет	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	Сезон: зимний
Возрастная категория: 7 - 11 лет	Возрастная категория: 7

	Сезон: зимний
- 11 лет	Возрастная категория: 7 - 11 лет

	Сезон: зимний
	Возрастная категория: 7 - 11 лет

Сезон: зимний	
Возрастная категория: 7 - 11 лет	

Сезон: зимний	Сезон: зимний
Возрастная категория: 7 - 11 лет	Возрастная категория: 7

- 11 лет

	Картофджын	100		7.79	10.90	33.3	262.5
210/М	Омлет натуральный	105/5		10.59	16.33	2.04	197.5
382/М	Какао с молоком	180		3.37	2.85	14.71	98.0
	Хлеб пшеничный	40		3.04	0.4	19.32	93.0
	Яблоко	100		0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого:	530		25.19	30.88	79.19	695.4
День 8	Завтрак:						
14/М	Масло сливочное	10		0.08	7.25	0.13	66.1
279/М	Тефтели из говядины с соусом красным основным	90/30		10.70	11.60	12.88	198.72
171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150		4.35	6.32	29.69	193.0
377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7		0.05	0.01	10.16	40.9
	Хлеб пшеничный	40		3.04	0.4	19.32	93.0
							0.0
	Итого:	517		18.22	25.58	72.18	591.8
День 9	Завтрак:						
223/М	Ватрушка с творогом	75		8.26	7.24	27.20	207.0
294/М	Котлеты из индейки	90		9.29	8.81	7.06	144.7
202/М	Макаронны отварные с маслом сливочным	150/5		6.2	4.58	42.3	235.2
378/М	Чай с молоком	180		1.45	1.25	12.38	66.6
	Хлеб пшеничный	40		3.04	0.4	19.32	93.0
	Итого:	540		28.24	22.28	108.26	746.5
День 10	Завтрак:						
15/М	Сыр полутвердый	15		3.9	3.92	0	50.9
234/М	Котлета рыбная	90		7.50	6.26	10.56	128.6
147/М	Картофель по-деревенски	150		3.94	12.50	30.21	249.1
377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7		0.05	0.01	10.16	40.9
	Хлеб пшеничный	40		3.04	0.4	19.32	93.0
							0.0
	Итого:	500		18.43	23.09	70.25	562.5
Среднее значение завтраков			0.00	22.08	21.06	75.69	580.60
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы				29%	27%	23%	25%
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 йодированная соль.							