

**Типовое 10-ти дневное основное (организованного питания) меню для обучающихся общеобразова
PCO-Алания (завтрак)**

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ п/п	№ Рецептур ы	Наименование блюда	Масса порции, г	Цена, руб	Пищевые веществ	
					Белки, г	Жиры, г
1	2	3	4	5	6	7
День 1	Завтрак:					
	15/М	Сыр полутвердый	15	9.67	3.9	3.92
	209/М	Яйцо вареное	40	7.53	5.08	4.6
	174/М	Каша молочная рисовая с сахаром, маслом сливочным	200/10/10	28.59	6.97	10.02
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	2.94	0.13	0.02
		Хлеб пшеничный	40	2.11	3.04	0.4
		Итого:		537	50.84	19.12
День 2	Завтрак:					
	294/М	Биточки из индейки	90	30.08	9.29	8.81
	143/М	Рагу овощное с зеленой фасолью	150	16.56	2.89	5.38
	382/М	Какао на молоке	180	15.17	3.37	2.85
		Хлеб пшеничный	40	2.11	3.04	0.4
		Йогурт «Растишка» питьевой	90	27.14	2.52	1.44
		Итого:		550	91.06	21.11
День 3	Завтрак:					
	14/М	Масло сливочное	10	6.91	0.08	7.25
	268/М	Соус «Болоньезе»	90	44.41	10.50	8.20
	202/М	Макаронны отварные	150	13.54	5.2	4.35
	378/М	Чай с молоком	180	6.79	1.45	1.25
		Хлеб пшеничный	40	2.11	3.04	0.4
		Мандарин	100	19.72	20.72	21.72
	Итого:		570	93.48	41.03	43.17
День 4	Завтрак:					
	223/М	Запеканка из творога со сметанным соусом	150/40	48.87	19.89	12.14
	379/М	Напиток кофейный на молоке	180	11.69	2.74	2.26
		Хлеб пшеничный	40	2.11	3.04	0.4
	338/М	Яблоко	100	9.08	0.4	0.4
	Итого:		510	71.75	26.07	15.2
День 5	Завтрак:					
	15/М	Сыр полутвердый	15	9.67	3.9	3.92
	234/М	Котлета рыбная	90	36.85	7.50	6.26

	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	17.19	3.07	4.71
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	2.94	0.05	0.01
		Хлеб пшеничный	40	2.11	3.04	0.4
		Мандарин	100	19.72	20.72	21.72
		Итого:	500	88.48	38.28	15.85
День 6	Завтрак:					
	291/М	Плов с курицей	150/90	76.70	19.11	19.56
	388/М	Чай с сахаром	200/15	2.27	0.10	0.00
		Хлеб пшеничный	40	2.11	3.04	0.4
	338/М	Яблоко	100	9.08	0.4	0.4
		Итого:	595	90.16	22.65	20.36
День 7	Завтрак:					
	15/М	Сыр полутвердый	15	9.67	3.9	3.92
	209/М	Яйцо вареное	40	7.53	5.08	4.6
	173/М	Суп молочный с вермишелью, сахаром, масл. сливочным	200/10/10	16.42	4.56	8.42
	382/М	Какао с молоком	180	15.17	3.37	2.85
		Хлеб пшеничный	40	2.11	3.04	0.4
		Груша	100	17.17	0.44	0.33
		Итого:	515	68.07	20.39	20.52
День 8	Завтрак:					
	14/М	Масло сливочное	10	6.91	0.08	7.25
	279/М	Тефтели из говядины с соусом красным основным	90/30	49.28	10.70	11.60
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	9.65	4.35	6.32
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	2.94	0.05	0.01
		Хлеб пшеничный	40	2.11	3.04	0.4
		Мандарин	100	19.72	20.72	21.72
		Итого:	517	90.61	38.94	47.3
День 9	Завтрак:					
	223/М	Ватрушка с творогом	75	14.35	8.26	7.24
	294/М	Котлеты из индейки	90	30.08	9.29	8.81
	202/М	Макаронны отварные с маслом сливочным	150/5	13.50	6.2	4.58
	378/М	Чай с молоком	180	6.79	1.45	1.25
		Хлеб пшеничный	40	2.11	3.04	0.4
		Итого:	540	66.83	28.24	22.28
	Завтрак:					
	15/М	Сыр полутвердый	15	9.89	3.9	3.92
День 10	234/М	Котлета рыбная	90	36.85	7.50	6.26
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	17.19	3.07	8.32
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	2.94	0.05	0.01
		Хлеб пшеничный	40	2.11	3.04	0.4
		Мандарин	100	19.72	20.72	21.72
		Итого:	500	88.70	38.28	40.63
Среднее значение завтраков				80.00	29.41	26.32

Выполнение СанПиН, % от суточной нормы			38%	33%
100 % Норма СанПиН			77	79

Примечание: Расчет сырья, выхода готовых блюд произведен по Сборнику рецептов на продукцию всех образовательных учреждениях 2017 год. Фрукты включены по массе нетто. В блюдах использована йодированная соль.

ительных организаций	
Тва	Энергетическая ценность (ккал)
Углеводы, г	
8	9
0.0	50.9
0.28	62.8
37.80	269.3
15.20	61.5
19.32	93.0
72.6	537.5
7.06	144.7
17.94	131.7
14.71	98.0
19.32	93.0
12.6	73.4
71.63	540.9
0.13	66.1
1.70	122.6
34.6	198.3
12.38	66.6
19.32	93.0
22.72	369.2
90.8	915.9
35.64	331.4
18.6	105.7
19.32	93.0
9.8	44.4
83.36	574.5
0.0	50.9
10.56	128.6

22.03	142.8
10.16	40.9
19.32	93.0
22.72	369.2
84.79	634.9

40.69	415.2
15.00	60.4
19.32	93.0
9.8	44.4
84.81	613.1

0.0	50.9
0.28	62.8
25.29	195.2
14.71	98.0
19.32	93.0
13	56.7
72.6	556.6

0.13	66.1
12.88	198.72
29.69	193.0
10.16	40.9
19.32	93.0
22.72	369.2
94.9	961.1

27.20	207.0
7.06	144.7
42.3	235.2
12.38	66.6
19.32	93.0
108.26	746.5

0	50.9
10.56	128.6
32.19	215.9
10.16	40.9
19.32	93.0
22.72	369.2
94.95	898.6
85.87	697.96

26%	30%
335	2,350
о для обучающихся во уется исключительно	

	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
