

Согласовано:

Директор МОУ "ООШ № 5"

В. М. Ильина

с 07 ноября 2022 года

Утверждаю

Директор ООО "Рацион питания"

Т.Г.Копцева

**Примерное рекомендованное меню
для питания учащихся с ограниченными возможностями здоровья
общеобразовательной школы г. Качканара
на 2022 год.**

ДЕНЬ: Первый (1)

НЕДЕЛЯ: Первая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, гр	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. раст		
Завтрак								
№ 182 СР шк Москва 2015 год	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	210	7,51	2,95	9,72	1,31	15,0	217,0
№ 459 СР шк Пермь 2021 год	Чай с лимоном	200	0,13	0,0	0,02	0,02	15,2	62,0
ТК № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,28	0,0	0,24	0,24	14,76	70,5
ТК № 98 СР шк Пермь 2013 год	Бутерброд пикантный (горячий)	40	5,1	2,8	5,40	0,20	7,70	118,0
№ 338 СР шк Москва 2015год	Фрукты свежие (расчет по яблоку)	100	0,4	0,0	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого за прием	580	15,4	5,8	15,8	2,2	62,5	514,5
Обед								
№ 96 СР шк Москва 2015 г	Рассольник Ленинградский со сметаной	210	4,8	0,0	6,1	4,10	10,6	85,80
№ 301 СР Москва 2015 год	Кнели из птицы с рисом.	90	8,20	8,0	9,06	0,06	10,9	189,6
№ 204 СР шк Москва 2015 год	Макароны отварные с сыром.	120	6,0	2,0	6,95	0,45	29,3	190,0
№ 463, 464 СР Пермь 2013 год	Маринад овощной с томатом (доп. гарнир)	30	0,6	0,0	2,73	2,73	2,69	37,68
№ 503 СР шк Пермь 2013 год	Кисель плодово-ягодный (концентрат) вит	200	1,4	0,0	0,0	0,0	29,0	122,0
ТК № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,28	0,0	0,24	0,24	14,76	70,5
ТК № 109 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб ржаной обогащенный (Валетек 8)	30	1,98	0,0	0,36	0,36	10,02	52,2
	Итого за прием:	710	25,3	10,0	25,4	7,9	107,3	747,8
	Итого за день	1290	40,7	15,8	41,2	10,1	169,7	1262,3

Все изменения по меню фиксируются в накопительной ведомости за месяц.

ДЕНЬ: Второй (2)

НЕДЕЛЯ: Первая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, гр	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. раст		
Завтрак								
Рецептура № 174 СР шк Москва 2015 год	Каша вязкая молочная с маслом (расчет по крупе ячневой)	210	6,20	3,0	6,0	0,57	29,0	236,0
Рецептура № 462 СР шк Пермь 2021 год	Какао с молоком	200	2,50	2,86	2,90	0,36	5,00	94,0
ТК № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,28	0,0	0,24	0,24	14,76	70,5
Рецептура № 1 СР шк Москва 2015 г	Бутерброд с маслом сливочным	50	5,80	4,0	7,86	0,2	10,00	105,0
Рецептура № 338 СР шк Москва 2015год	Фрукты свежие (расчет по яблоку)	100	0,4	0,0	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого за прием	590	17,2	9,8	17,4	1,8	68,6	552,5
Обед								
№ 113, 114 СР шк Москва 2015	Суп лапша-домашняя с курой	210	1,41	0,58	5,85	3,5	12,24	8,98
ТК № 49 СР шк Екатеринбург, 2003 год	Зразы (расчет по Верх-Исетским)	90	11,7	11,7	13,89	3,27	4,8	222,3
№ 306 СР шк Москва, 2015 год	Бобовые отварные (горох)	120	8,0	0,04	4,75	1,23	35,30	207,6
№ 315 СР шк Москва, 2015 год	Морковь отварная(доп. гарнир)	30	0,39	0,0078	0,78	0,03	1,55	14,79
№ 348 СР шк Москва 2015 год	Компот из плодов или ягод сушеных вит. (расчет изюм)	200	0,35	0,00	0,38	0,38	29,85	122,2
ТК № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,28	0,0	0,24	0,24	14,76	70,5
ТК № 109 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб ржаной обогащенный (Валетек 8)	30	1,98	0,0	0,36	0,36	10,02	52,2
	Итого за прием:	710	26,1	12,3	26,3	9,0	108,5	698,6
	Итого за день	1300	43,3	22,1	43,7	10,8	177,1	1251,1

ДЕНЬ: Третий (3)
 НЕДЕЛЯ: Первая
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, гр	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. раст		
Завтрак								
Кулинарный совет ТТК № 11 от 2017 г	Творожное блюдо (расчет по творожно-яблочной запеканке со сгущ. молоком)	170	10,6	10	15,2	0,1	16,5	248
№ 376 СР шк Москва 2015 год	Чай с сахаром	200	0,07	0,0	0,02	0,02	15,0	60,0
№ 421 СР шк Москва 2015 г	Выпечка (расчет по сдобе обыкновенной)	100	6,2	0,3	3,8	0,72	29,7	208
ТК № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,28	0,0	0,24	0,24	14,76	70,5
	Итого за прием	500	19,2	10,3	19,3	1,1	76,0	586,5
Обед								
№ 88 СР шк 2015 год	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	210	4,63	0,0	5,57	5,57	6,32	71,79
№ 288, 290, 331 СР Москва 2015 год	Кура отварная или кура, тушеная в соусе (расчет по кура тушеной)	120	13,31	10,91	13,82	1,49	4,30	200,4
ТТК № 36 СР шк Екатеринбург 2003 год	Рис припущенный с овощами	150	2,79	0,46	4,95	0,78	46,70	220,5
№ 388 СР шк Москва 2015 год	Напиток из шиповника витаминный.	200	0,7	0,0	0,28	0,28	20,7	88,2
ТК № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,28	0,0	0,24	0,24	14,76	70,5
ТК № 109 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб ржаной обогащенный (Валетек 8)	30	1,98	0,0	0,36	0,36	10,02	52,2
	Итого за прием:	740	25,7	11,4	25,2	8,7	102,8	703,6
	Итого за день	1240	44,8	21,7	44,5	9,8	178,8	1290,1

ДЕНЬ: Четвертый (4)
 НЕДЕЛЯ: Первая
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, гр	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч раст		
Завтрак								
№ 174 СР шк Москва 2015 г	Каша вязкая молочная из риса с маслом	210	8,0	2,95	10,85	0,44	22,0	294,0
№ 379 СР шк Москва 2015г	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,90	2,68	0,10	19,9	100,6
ТК № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	25	1,90	0,0	0,2	0,2	12,3	58,75
№ 410 СР шк Москва 2015год	Ватрушка с повидлом	50	5,0	1,0	4,5	0,5	10,4	148,0
№ 338 СР шк Москва 2015год	Фрукты свежие (расчет по яблоку)	100	0,4	0,0	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого за прием	585	18,5	6,85	18,63	1,59	74,4	648,35
Обед								
Рецептура № 82 СР 2015 г	Борщ из свежей капусты со сметаной	210	4,44	0,0	5,94	5,94	20	83,0
Рецептура № 260 СР шк Москва 2015 г	Гуляш	100	6,6	6,1	12,6	4,78	8,75	202,0
Рецептура № 302 СР шк 2015 г	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,90	0,03	4,86	1,80	15,9	195,0
№ 75 СР 2015г Москва ТК № 48 Уфа	Икра морковная (доп. гарнир)	30	0,6	0,0	0,03	0,03	6,17	27,36
Рецептура № 349 СР шк Москва 2015 год	Компот из смеси сухофруктов с вит С	200	0,7	0,0	0,09	0,09	32,0	132,8
ТК № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,28	0,0	0,24	0,24	14,76	70,5
ТК № 109 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб ржаной обогащенный (Валетек 8)	30	1,98	0,0	0,36	0,36	10,02	52,2
	Итого за прием	720	23,5	6,08	24,12	13,24	107,61	762,86
	Итого за день	1305	42,0	12,9	42,8	14,8	182,0	1411,2

ДЕНЬ: Пятый (5)
 НЕДЕЛЯ: Первая
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, гр	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч раст		
Завтрак								
Рецептура № 120 СР шк Москва 2005 г	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	3,37	4,75	0,25	18,0	150,0
№ 376 СР 2015 г ТК № 003/76	Чай с сахаром и шиповником	200	0,24	0,00	0,09	0,09	15,42	74,2
ТК № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,28	0,0	0,24	0,24	14,76	70,5
ТК № 90 СР шк Пермь 2013 г	Бутерброд с сыром	60	8,90	6,80	12,70	0,30	11,2	204,0
Рецептура № 338 СР шк Москва 2015год	Фрукты свежие (расчет по яблоку)	100	0,4	0,0	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого за прием	640	17,3	10,2	18,2	1,3	69,2	545,7
Обед								
Рецептура № 102 СР шк 2015 г	Суп картофельный с бобовыми и гречками	210	5,8	0,0	6,0	4,2	22,2	200,6
Рецептура № 234 СР шк Москва 2015 год	Котлета рыбная из минтая. (расчет по "Нежной")	90	11,20	8,70	11,70	6,00	23,5	268,5
Рецептура № 312 СР Москва 2015 год	Пюре картофельное	120	2,45	0,52	5,84	0,00	10,35	109,8
Рецептура № 70 СР Москва 2015 год	Огурец соленый (доп. гарнир)	30	0,24	0,00	0,03	0,03	0,51	3,0
Рецептура № 486 СР шк Пермь 2021 год	Компот из свежих плодов или ягод с вит С.	200	0,10	0,0	0,10	0,00	15,1	46,0
ТК № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,28	0,0	0,24	0,24	14,76	70,5
ТК № 109 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб ржаной обогащенный (Валетек 8)	30	1,98	0,0	0,36	0,36	10,02	52,2
	Итого за прием	710	24,1	9,2	24,3	10,9	96,4	750,6
	Итого за день	1350	41,4	19,4	42,5	12,1	165,6	1296,3

ДЕНЬ: шестой (6)

НЕДЕЛЯ: Первая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, гр	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. раст		
Завтрак								
Рецептура № 173 СР шк 2015 г	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	210	8,31	2,95	13,12	2,7	23,00	263,0
Рецептура № 376 СР шк Москва 2015 год	Чай с сахаром	200	0,07	0,0	0,02	0,02	15,0	60,0
ТК № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,28	0,0	0,24	0,24	14,76	70,5
Рецептура № 415 СР шк 2015 г Москва	Крендель сахарный	50	8,54	0,54	5,57	6,15	15,87	145,0
Рецептура № 338 СР шк Москва 2015год	Фрукты свежие (расчет по яблоку)	100	0,4	0,0	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого за прием	590	19,6	3,49	19,35	9,51	78,43	585,5
Обед								
Рецептура № 108, 109 СР шк Москва 2015 г	Суп картофельный с клецками	250	5,56	0,77	5,58	2,8	25,78	164,25
Рецептура № 259 СР Москва 2015 год	Жаркое по- домашнему	200	13,1	11,5	18,2	6,51	18,95	295,7
№ 157 СР шк Пермь 2021 год	Овощи консервированные отварные (расчет по зеленому горошку)	20	0,6	0,0	0,00	0,00	1,06	8,40
Рецептура № 348 СР шк Москва 2015 год	Компот из плодов или ягод сушеных вит. (расчет изюм)	200	0,35	0,00	0,38	0,38	25,0	122,2
ТК № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,28	0,0	0,24	0,24	14,76	70,5
ТК № 109 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб ржаной обогащенный (Валетек 8)	30	1,98	0,0	0,36	0,36	10,02	52,2
	Итого за прием	730	23,8	12,3	24,8	10,3	95,6	713,3
	Итого за день	1320	43,4	15,8	44,1	19,8	174,0	1298,8

ДЕНЬ: Первый (1)

НЕДЕЛЯ: Вторая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

ОЗРАСТАНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет								
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, гр	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. раст		
Завтрак								
№ 182 СР шк Москва 2015 год	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	210	6,60	2,95	11,40	1,31	15,9	203,0
№ 379 СР шк Москва 2015г	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,90	2,68	0,10	19,9	100,6
ТК № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,28	0,0	0,24	0,24	14,76	70,5
№ 406 СР шк Москва 2015 год	Выпечка (расчет по пирожку с мясом и рисом)	50	6,45	4,24	4,46	0,47	15,8	128,6
№ 338 СР шк 2015год	Фрукты свежие (расчет по яблоку)	100	0,4	0,0	0,40	0,40	9,8	47,0
	Итого за прием	590	18,9	10,1	19,2	2,5	76,2	549,7
Обед								
№ 88 СР шк 2015 год	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	210	5,41	0,0	8,5	7,96	8,32	76,00
ТК № 64 СР шк 2003 г Екатеринбург	Колбаски "Витаминные"	90	8,5	8,01	10,5	2,70	12,0	225,9
№ 309 СР Москва 2015 год	Макаронные изделия отварные	120	4,78	0,035	3,9	0,68	22,60	146,0
№ 75 СР 2015г Москва	Икра свекольная (доп. гарнир)	30	0,71	0,00	0,03	0,03	6,86	55,59
№ 503 СР шк Пермь 2013 год	Кисель плодово-ягодный (концентрат) витаминизированный.	200	1,4	0,0	0,0	0,0	29,0	122,0
ТК № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,28	0,0	0,24	0,24	14,76	70,5
ТК № 109 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб ржаной обогащенный (Валетек 8)	30	1,98	0,0	0,36	0,36	10,02	52,2
	Итого за прием	710	25,0	8,0	23,6	12,0	103,5	748,2
	Итого за день	1300	44,0	18,1	42,7	14,5	179,7	1297,9

ДЕНЬ: Второй (2)

НЕДЕЛЯ: Вторая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, гр	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч раст		
Завтрак								
Рецептура № 174 СР шк Москва 2015 г	Каша вязкая молочная из риса с маслом	210	6,0	2,95	10,85	0,44	19,60	294,0
Рецептура № 376 СР шк Москва 2015 год	Чай с сахаром	200	0,07	0,0	0,02	0,02	15,0	60,0
ТК № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,28	0,0	0,24	0,24	13,76	70,5
№ 7 СР Москва 2015 год	Бутерброд горячий с сыром	50	6,80	3,4	6,32	0,22	5,34	127,0
Рецептура № 338 СР шк 2015год	Фрукты свежие (расчет по яблоку)	100	0,4	0,0	0,40	0,40	9,8	47,0
	Итого за прием	590	15,6	6,3	17,8	1,3	63,5	598,5
Обед								
Рецептура № 102 СР шк 2015 г	Суп картофельный с бобовыми и гречками	220	5,8	0,0	6,0	4,2	35,2	200,6
№ 50 СР Екатеринбург 2003 г	Котлета "Детская"	90	11,8	12,0	10,0	2,0	14,5	243,0
Рецептура № 143 СР шк Москва 2015 год	Рагу из овощей	150	2,53	0,06	9,0	5,56	13,30	113,00
№ 491 СР шк 2021 г Пермь	Компот из ягод замороженных с вит С	200	0,2	0,0	0,1	0,1	10,7	44,0
ТК № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,28	0,0	0,24	0,24	14,76	70,5
ТК № 109 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб ржаной обогащенный (Валетек 8)	30	1,98	0,0	0,36	0,36	10,02	52,2
	Итого за прием	720	24,6	12,1	25,7	12,5	98,5	723,3
	Итого за день	1310	40,1	18,4	43,5	13,8	162,0	1321,8

ДЕНЬ: Третий (3)

НЕДЕЛЯ: Вторая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, гр	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч раст		
Завтрак								
Рецептура № 173 СР шк 2015 г	Каша вязкая молочная их овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	210	10,31	2,95	10,00	2,7	17,63	263,0
Рецептура № 459 СР шк Пермь 2021 год	Чай с лимоном	200	0,13	0,0	0,02	0,02	15,2	62,0
ТК № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	35	2,66	0,0	0,28	0,28	17,22	82,3
Рецептура № 1 СР шк Москва 2015 г	Бутерброд с маслом сливочным	50	2,95	0,1	6,36	0,3	6,61	140,0
Рецептура № 338 СР шк Москва 2015год	Фрукты свежие (расчет по яблоку)	100	0,4	0,0	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого за прием	595	16,5	3,1	17,1	3,7	66,5	594,3
Обед								
№ 99 СР шк 2015 г	Суп из овощей со сметаной	210	4,27	0,0	5,99	3,99	5,52	76,2
№ 291, 265 СР Москва 2015 год	Плов	200	14,0	13,3	18,8	6,7	40,0	386,0
Приложение 2 СР шк 2014 года Уфа	Свекла отварная (доп. гарнир)	30	0,45	0,0	0,06	0,0	2,19	29,2
№ 348 СР шк Москва 2015 год	Компот из плодов или ягод сушеных вит. (расчет изюм)	200	0,35	0,00	0,38	0,38	31,85	122,2
ТК № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,28	0,0	0,24	0,24	14,76	70,5
ТК № 109 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб ржаной обогащенный (Валетек 8)	30	1,98	0,0	0,36	0,36	10,02	52,2
	Итого за прием	700	23,3	13,3	25,8	11,7	104,3	736,3
	Итого за день	1295	39,8	16,4	42,9	15,4	170,8	1330,6

ДЕНЬ: Четвертый (4)
 НЕДЕЛЯ: Вторая
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, гр	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. раст		
Завтрак								
Рецептура № 174 СР шк Москва 2015 год	Каша вязкая молочная с маслом (расчет по крупе ячневой)	210	6,20	3,0	6,0	0,57	29,0	236,0
№ 382 СР 2015г ТК № 288 Уфа	Какао с молоком	200	4,07	3,54	2,50	0,39	20,95	108,6
ТК № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	25	1,9	0,0	0,2	0,2	12,30	58,75
ТК № 90 СР шк Пермь 2013 г	Бутерброд с сыром	40	6,60	6,60	10,60	0,30	11,2	134,0
Рецептура № 338 СР шк Москва 2015год	Фрукты свежие (расчет по яблоку)	100	0,4	0,0	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого за прием	575	19,2	13,1	19,7	1,9	83,3	584,4
Обед								
Рецептура № 82 СР 2015 г	Борщ из свежей капусты со сметаной	210	4,44	0,0	5,94	5,94	20,98	83,0
Рецептура № 280 СР 2015 г Москва	Фрикадельки в соусе	105	8,4	6,87	9,9	4,24	10,84	179,9
Рецептура № 309 СР Москва 2015 год	Макаронные изделия отварные	120	4,78	0,035	3,89	0,68	13,92	146,0
№ 463, 464 СР Пермь 2013 год	Маринад овощной с томатом (доп. гарнир)	30	0,6	0,0	2,73	2,73	2,69	37,68
Рецептура № 388 СР Москва 2015 год	Напиток из плодов шиповника витаминный	200	0,68	0,0	0,28	0,28	20,7	88,2
ТК № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,28	0,0	0,24	0,24	14,76	70,5
ТК № 109 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб ржаной обогащенный (Валетек 8)	30	1,98	0,0	0,36	0,36	10,02	52,2
	Итого за прием	725	23,2	6,9	23,3	14,5	93,9	657,5
	Итого за день	1300	42,3	20,0	43,0	16,3	177,2	1241,8

ДЕНЬ: Пятый (5)
 НЕДЕЛЯ: Вторая
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

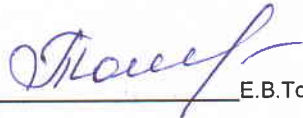
ПОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет								
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. жив		
Завтрак								
Рецептура № 120 СР шк Москва 2005 г	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	3,37	4,75	0,25	17,1	150,0
Рецептура № 376 СР шк Москва 2015 год	Чай с сахаром	200	0,07	0,0	0,02	0,02	15,0	60,0
ГК № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	25	1,90	0,0	0,2	0,2	12,30	58,75
№ 576 Пермь 2013 год	Ватрушка "Лакомка" с творогом	50	9,20	7,20	11,70	0,13	22,5	234,0
	Итого за прием	525	16,7	10,6	16,7	0,6	66,9	502,8
Обед								
№ 103 СР шк 2015 г	Суп с макаронными изделиями и картофелем.	250	6,56	0,0	6,77	2,77	23,0	109,0
ГК № 307 СР Пермь 2021 год	Биточки рыбные (расчет по минтаю)	90	5,57	0,57	1,41	1,41	7,00	95,1
№ 312 СР Москва 2015 год	Пюре картофельное	120	2,45	0,52	5,84	0,00	10,35	109,8
ГК № 9 СР Пермь 2021 год	Салат из квашеной капусты с луком.(доп. гарнир)	30	0,48	0,00	5,80	1,80	1,46	28,20
№ 349 СР шк Москва 2015 год	Компот из смеси сухофруктов с вит С	200	0,7	0,0	0,09	0,09	32,0	132,8
ГК № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,28	0,0	0,24	0,24	14,76	70,5
ГК № 109 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб ржаной обогащенный (Валетек 8)	30	1,98	0,0	0,36	0,36	10,02	52,2
Пр	Йогурт фруктовый	125	3,10	3,1	3,90	0,00	4,80	66,9
	Итого за прием	875	23,1	4,2	24,4	6,7	103,4	664,5
	Итого за день	1400	39,8	14,8	41,1	7,3	170,3	1167,3

ДЕНЬ: шестой (6)
НЕДЕЛЯ: Вторая
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод ы, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. жив		
Завтрак								
№ 181 СР шк Москва 2015 год	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом.	210	7,0	2,95	5,0	5,0	10,6	168,0
№ 379 СР шк Москва 2015г	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,90	2,68	0,10	19,9	100,6
№ 1 СР шк Москва 2015 г	Бутерброд с маслом сливочным	50	3,95	0,1	6,36	0,3	18,61	130,0
№ 338 СР шк Москва 2015год	Фрукты свежие (расчет по яблоку)	100	0,4	0,0	0,4	0,4	9,8	47,0
№ 424 СР Москва 2015 год	Выпечка (расчет по булочке домашней)	50	2,64	0,1	4,26	4,26	19,96	139,0
	Итого за прием	610	17,2	6,1	18,7	10,1	78,9	584,6
Обед								
№ 98 СР Москва 2015 год	Суп крестьянский с крупой	200	5,48	0,0	6,91	4,92	30,3	96,25
№ 284 СР Москва 2015 год	Запеканка картофельная с мясом или субпродуктами. (расчет по печени говяжьей)	200	13,0	17,5	15,07	8,89	25,8	353,1
№ 70 СР Москва 2015 год	Огурец соленый (доп. гарнир)	40	0,24	0,00	0,03	0,03	0,51	3,0
№ 491 СР шк 2021 г Пермь	Компот из ягод замороженных с вит С	200	0,2	0,0	0,1	0,1	10,7	44,0
ТК № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,28	0,0	0,24	0,24	14,76	70,5
ТК № 109 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб ржаной обогащенный (Валетек 8)	30	1,98	0,0	0,36	0,36	10,02	52,2
	Итого за прием	700	23,2	17,5	22,7	14,5	92,1	619,1
	Итого за день	1310	40,4	23,6	41,4	24,6	183,2	1203,7

* Вся выпечка обогащается "Валетек 8".

При составлении меню использовались сборники рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах: 2004г "Хлебпродинформ" г. Москва; 2003 г Екатеринбург; 2014 г Уфа; 2015 г Москва(Дели плюс); Пермь 2013 год.

Технолог:  Е. В. Толстых