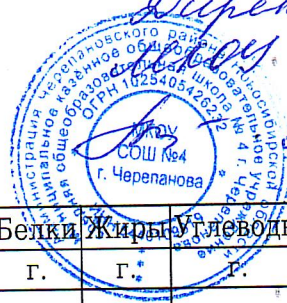


Горячие питание (Начальные классы)

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Утверждено
Директор
СШ №4 г. Черепанов
Законова Е.В.



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-3г	Макароны отварные с сыром	220	11.6	10	42	304.7
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	180	0.3	0.1	3.2	14.7
1	Сосиски, сардельки отварные.	50	5.2	10.5	0.2	116.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	500	19.6	35.3	60.5	638
	Итого за день	500	19.6	35.3	60.5	638
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
54-2р	Котлета рыбная (горбуша)	80	14	5.3	6.9	130.9
54-21гн	Какао с молоком	180	4.2	3.2	8	77.3
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	610	32.5	19.7	91.6	673.1
	Итого за день	610	32.5	19.7	91.6	673.1
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-2м	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	590	29.1	22.3	79	632.6
	Итого за день	590	29.1	22.3	79	632.6
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-22м	Пагу из курицы	220	23.1	7.7	19.3	239.1
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	180	0.3	0.1	1.6	8.1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	540	34.5	17.2	45.1	472.6
	Итого за день	540	34.5	17.2	45.1	472.6

	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	220	5.9	6.3	25.8	183.7
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	180	0.2	0.1	2.9	12.9
54-9в	Булочка школьная	50	4.3	1.5	28.4	143.9
Пром.	Повидло яблочное	50	0.2	0	32.5	130.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	530	12.9	8.1	104.4	541.6
	Итого за день	530	12.9	8.1	104.4	541.6
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-12м	Плов с курицей	240	32.7	7.7	39.9	360.4
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.2	0	2.5	11.1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	550	38.7	10.2	82.3	576.9
	Итого за день	550	38.7	10.2	82.3	576.9
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	85	12.3	12.4	6.9	188.6
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	180	0.2	0.1	3.5	15.4
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	615	27.9	21.6	88.5	660
	Итого за день	615	27.9	21.6	88.5	660
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	60	13.9	17.7	0	215
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0.2	0	2.7	12
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
1	Сосиски, сардельки отварные.	50	5.2	10.5	0.2	116.1
	Итого за Завтрак	500	28	34.3	57.1	649.6
	Итого за день	500	28	34.3	57.1	649.6
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
54-11г	Картофельное пюре	220	4.5	7.8	29.1	204.4
ДП-2м	Голубец Ленивый (курица-говядина)	75	10.3	14.1	6.4	193.4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	3.5	2.6	6.8	64.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1

	Итого за Завтрак	585	23.6	25	68.5	593.6
	Итого за день	585	23.6	25	68.5	593.6
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	35.8	230.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1.4	1	4.5	32.8
54-10в	Булочка ванильная	50	3.9	3.4	25.4	147.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	520	14.3	18.7	80.6	547.3
	Итого за день	520	14.3	18.7	80.6	547.3

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	554	26.1	21.2	75.8	598.5
Среднее значение за период	554	26.1	21.2	75.8	598.5