СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Территориальный отдел Начальник Управления

Управления Роспотребнадзора образования администрации

по Нижегородской области Богородского муниципального

в Автозаводском, Ленинском районах района

г. Нижнего Новгорода и

Богородском районе \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Красненкова Г.И.

№ «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020

« » августа 2020

**Примерное цикличное**

**двенадцатидневное меню**

**для обучающихся общеобразовательных школ Богородского района**

**на 2020 -2021 уч. год**

**по возрастным группам**

**с 7 до 10 лет и с 11 лет и старше**

**при одноразовом питании**

**(завтраки)**

 **I неделя**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № рецеп-туры | Наименование блюда | С 7 до 11 лет | С 11 и старше |
| Выход | Белкигр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал | Выход | Белкигр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал |
|  | **I день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной2004г. № 698 | Кисломолочный продукт йогурт отечественный | 1/100 | 2,9 | 2,5 | 13,1 | 87 | 1/100 | 2,9 | 2,5 | 13,1 | 87 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной2004г. № 16,17 | Огурцы свежие или консервированные | 60 | 0,36 | - | 1,8 | 47,4 | 100 | 0,6 | - | 3 | 79 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной№ 451 | Котлеты из говядины с маслом сливочным | 80 | 11,92 | 14,9 | 12,05 | 233,5 | 100/5 | 15,95 | 15,5 | 16,05 | 298,5 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной№ 508, таб. 4 стр. 246 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,4 | 10,8 | 41,25 | 303 | 180 | 10,08 | 12,96 | 49,5 | 363,6 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной№ 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15 | 58,0 | 200 | 0,2 | - | 15 | 58 |
| .Пр. 315 от 26.12.85г. метод. ук | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 50 | 30 | 2,2 | 0,9 | 15,4 | 75 |
| .Пр. 315 от 26.12.85г. метод. ук | Хлеб ржаной | 40 | 2 | 0,4 | 17 | 81,6 | 60 | 3 | 0,6 | 25,5 | 122,4 |
|  | **Итого:** |  | **27,28** | **29,2** | **100,5** | **860,5** |  | **34,93** | **35,46** | **137,55** | **1083,5** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № рецеп-туры | Наименование блюда | С 7 до 11 лет | С 11 и старше |
| Выход | Белкигр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал | Выход | Белкигр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал |
|  | **II день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной№ 96  | Масло сливочное (порционно) | 10 | 0,01 | 8,3 | 0,06 | 77 | 10 | 0,01 | 8,3 | 0,06 | 77 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной№ 362 | Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком | 150/20 | 20,1 | 16,35 | 31,05 | 355,5 | 200/30 | 26,8 | 21,8 | 41,4 | 474 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной№ 692 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,44 | 1,55 | 20,4 | 103 | 200 | 1,44 | 1,55 | 20,4 | 103 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной2004г. № 619 таб | Фрукты свежие | 100 | 0,3 | - | 8,6 | 40 | 100 | 0,3 | - | 8,6 | 40 |
| .Пр. 315 от 26.12.85г. метод. ук | Хлеб пшеничный | 30 | 2,2 | 0,9 | 15,4 | 75 | 40 | 2,9 | 1,2 | 20,5 | 100 |
| .Пр. 315 от 26.12.85г. метод. ук | Хлеб ржаной | - |  |  |  |  | - |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | **24,05** | **27,1** | **75,51** | **650,5** |  | **31,45** | **32,85** | **90,96** | **794** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № рецеп-туры | Наименование блюда | С 7 до 11 лет | С 11 и старше |
| Выход | Белкигр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал | Выход | Белкигр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал |
|  | **III день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной2004г. № 101 | Икра овощная (кабачковая) | 60 | 1,2 | 5,4 | - | 57,6 | 100 | 2 | 9 | - | 96 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной№ 374 | Рыба тушеная с овощами | 100 | 10,6 | 5,1 | 5,6 | 112 | 150 | 15,9 | 7,65 | 8,4 | 168 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной№ 520 | Картофельное пюре | 150 | 3,15 | 6,75 | 21,9 | 163,5 | 180 | 3,78 | 8,1 | 26,28 | 196,2 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной№ 693 | Какао на молоке | 200 | 4,9 | 5,0 | 32,5 | 190 | 200 | 4,9 | 5,0 | 32,5 | 190 |
| .Пр. 315 от 26.12.85г. метод. ук | Хлеб пшеничный | 40 | 2,9 | 1,2 | 20,5 | 100 | 50 | 3,7 | 1,5 | 25,7 | 125 |
| .Пр. 315 от 26.12.85г. метод. ук | Хлеб ржаной | 40 | 2,0 | 0,4 | 17 | 81,6 | 60 | 3,0 | 0,6 | 25,5 | 122,4 |
| Пр. 315 стр. 71 | Фрукты свежие  | 100 | 0,4 | - | 9,4 | 37 | 100 | 0,4 | - | 9,4 | 37 |
|  | **Итого:** |  | **25,05** | **23,85** | **106,1** | **742,7** |  | **33,58** | **31,85** | **126,98** | **935,6** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № рецеп-туры | Наименование блюда | С 7 до 11 лет | С 11 и старше |
| Выход | Белкигр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал | Выход | Белкигр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал |
|  | **IV день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной2004г. № 698 | Кисломолочный продукт йогурт отечественный | 1/100 | 2,9 | 2,5 | 13,1 | 87 | 1/100 | 2,9 | 2,5 | 13,1 | 87 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной№ 413 | Колбаса или сосиски, или сардельки отварные | 80/5 | 9,2 | 14,64 | 1,2 | 172,8 | 100/5 | 11,5 | 18,3 | 1,5 | 216 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной№ 539,540, 541 | Рагу овощное  | 150 | 3,75 | 6,9 | 16,05 | 141 | 180 | 4,5 | 8,28 | 19,26 | 169,2 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной№ 315  | Кофейный напиток на молоке | 200 | 1,44 | 1,55 | 20,4 | 103 | 200 | 1,44 | 1,55 | 20,4 | 103 |
| Пр. 315 от 26.12.85г. метод. ук | Хлеб пшеничный | 40 | 2,9 | 1,2 | 20,5 | 100 | 50 | 3,7 | 1,5 | 25,7 | 125 |
| .Пр. 315 от 26.12.85г. метод..ук | Хлеб ржаной | 30 | 1,5 | 0,3 | 12,75 | 61,2 | 40 | 2 | 0,4 | 17 | 81,60 |
|  | **Итого:** |  | **21,69** | **27,09** | **84** | **665** |  | **26,04** | **32,53** | **96,96** | **781,8** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № рецеп-туры | Наименование блюда | С 7 до 11 лет | С 11 и старше |
| Выход | Белкигр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал | Выход | Белкигр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал |
|  | **V день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной№ 97 | Сыр (порционно) | 20 | 5,1 | 5,1 | 6,5 | 80 | 30 | 7,6 | 7,6 | 9,7 | 120 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной№ 337 | Яйцо вареное | 1 шт. /40 гр. | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 1 шт. /40 гр. | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. ЛапшинойТаб. 4 стр. 247, 246 | Каша манная жидкая с масломили каша пшенная жидкая с маслом, или каша пшенная вязкая с маслом | 150/10 | 2,25 | 6,15 | 15 | 129 | 200/10 | 3,0 | 8,2 | 20,0 | 172 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной№ 686 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60,0 | 200 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60,0 |
| .Пр. 315 от 26.12.85г. метод..ук | Хлеб пшеничный | 40 | 2,9 | 1,2 | 20,5 | 100 | 50 | 3,7 | 1,5 | 25,7 | 125 |
| .Пр. 315 от 26.12.85г. метод. ук | Хлеб ржаной | 10 | 0,5 | 0,10 | 4,25 | 20,40 | 20 | 1,0 | 0,20 | 8,50 | 40,80 |
| Пр. 315 стр. 71 | Фрукты свежие  | 100 | 0,3 | - | 8,6 | 40 | 100 | 0,3 | - | 8,6 | 40 |
|  | **Итого:** |  | **16,45** | **17,15** | **70,35** | **492,4** |  | **21,0** | **22,1** | **88,0** | **620,8** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № рецеп-туры | Наименование блюда | С 7 до 11 лет | С 11 и старше |
| Выход | Белкигр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал | Выход | Белкигр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал |
|  | **VI день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной№ 1 | Бутерброд с маслом | 15/10 | 1,1 | 9,0 | 6,8 | 115 | 15/10 | 1,1 | 9,0 | 6,8 | 115 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной№ 494 | Птица или голень или бедро запечённые с маслом сливочным | 80 | 14,0 | 11,48 | 0,45 | 161,2 | 100/5 | 18,7 | 15,3 | 0,6 | 215 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной№ 511 | Рис отварной | 150 | 14,1 | 6,9 | 33,45 | 255 | 180 | 16,92 | 8,28 | 40,14 | 306 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной№ 685 сб.94г | Чай с сахаром  | 200 | 0,2 | - | 15 | 58,0 | 200 | 0,2 | - | 15 | 58 |
| .Пр. 315 от 26.12.85г. метод. ук | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 50,0 | 30 | 2,2 | 0,9 | 15,4 | 75 |
| .Пр. 315 от 26.12.85г. метод.ук | Хлеб ржаной | 20 | 1,0 | 0,20 | 8,50 | 40,8 | 30 | 1,5 | 0,3 | 12,75 | 61,2 |
|  | **Итого:** |  | **31,9** | **28,18** | **102,68** | **680** |  | **40,62** | **33,78** | **90,69** | **830,2** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № рецеп-туры | Наименование блюда | С 7 до 11 лет |  С 11 и старше |
| Выход | Белкигр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал | Выход | Белкигр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал |
|  | **VII день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной2004г. № 698 | Кисломолочный продукт йогурт отечественный | 1/100 | 2,9 | 2,5 | 13,1 | 87 | 1/100 | 2,9 | 2,5 | 13,1 | 87 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной№ 6 | Бутерброд с п/к колбасой | 15/20 | 4,4 | 7,7 | 7,2 | 118 | 15/20 | 4,4 | 7,7 | 7,2 | 118 |
| № 337 | Яйцо вареное | 1шт/40  | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 1шт/40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной № 302, таб. 4, стр. 246, ТТК | Каша гречневая молочная вязкая с маслом или каша «Дружба» | 150/10 | 4,5 | 7,05 | 23,25 | 180 | 200/10 | 6,0 | 9,4 | 31,0 | 240 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной№ 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58,0 | 200 | 0,0 | 0,0 | 15,0 | 58,0 |
| .Пр. 315 от 26.12.85г. метод. ук | Хлеб пшеничный | 25 | 1,83 | 0,75 | 12,83 | 62,5 | 35 | 2,54 | 1,05 | 17,94 | 87,5 |
| .Пр. 315 от 26.12.85г. метод. ук | Хлеб ржаной | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | **Итого:** |  | **13,83** | **18,0** | **71,38** | **505,5** |  | **15,84** | **20,65** | **84,24** | **590,5** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № рецеп-туры | Наименование блюда | С 7 до 11 лет | С 11 и старше |
| Выход | Белкигр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал | Выход | Белкигр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал |
|  | **VIII день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной№ 2 | Бутерброд с джемом или повидлом | 20/20 | 1,2 | 3,1 | 21 | 118 | 20/20 | 1,2 | 3,1 | 21 | 118 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной№ 366 | Запеканка из творога со сгущ. молоком. | 150/25 | 22,5 | 19,95 | 20,55 | 358,5 | 200/30 | 30,0 | 26,6 | 27,4 | 478 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной№ 692 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,44 | 1,55 | 20,4 | 103 | 200 | 1,44 | 1,55 | 20,4 | 103 |
| Пр. 315 от 26.12.85г. метод.. ук | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 50 | 30 | 2,2 | 0,9 | 15,4 | 75 |
| .Пр. 315 от 26.12.85г. метод..ук | Хлеб ржаной | - |  |  |  |  | - |  |  |  |  |
| Пр. 315 стр. 71 | Фрукты свежие  | 100 | 0,3 | - | 8,6 | 40 | 100 | 0,3 | - | 8,6 | 40 |
|  | **Итого:** |  | **26,94** | **25,2** | **30,85** | **669,5** |  | **35,14** | **32,15** | **92,8** | **814** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № рецеп-туры | Наименование блюда | С 7 до 11 лет | С 11 и старше |
| Выход | Белкигр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал | Выход | Белкигр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал |
|  | **IX день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной2004г. № 698 | Кисломолочный продукт йогурт отечественный | 1/100 | 2,9 | 2,5 | 13,1 | 87 | 1/100 | 2,9 | 2,5 | 13,1 | 87 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной2004г. № 16.19.17 | Помидоры или огурцы свежие или консервированные | 60 | 0,54 | - | 2,34 | 51 | 100 | 0,9 | - | 3,9 | 85 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной№ 390 | Биточки рыбные «Любительские» | 80 | 8,18 | 2,74 | 6,82 | 85 | 100/5 | 12,4 | 4,35 | 10,65 | 132,5 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной№ 520 | Картофельное пюре | 150 | 3,15 | 6,75 | 21,9 | 163,5 | 180 | 3,78 | 8,1 | 26,28 | 196,2 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной№ 693 | Какао на молоке | 200 | 4,9 | 5,0 | 32,5 | 190 | 200 | 4,9 | 5,0 | 32,5 | 190 |
| .Пр. 315 от 26.12.85г. метод.ук | Хлеб пшеничный | 30 | 2,2 | 0,9 | 15,4 | 75 | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 100 |
| .Пр. 315 от 26.12.85г. метод.ук | Хлеб ржаной | 30 | 1,5 | 0,3 | 12,75 | 61,2 | 40 | 2,0 | 0,40 | 17 | 81,6 |
|  | **Итого:** |  | **23,37** | **18,19** | **104,81** | **712,7** |  | **29,88** | **21,55** | **124,03** | **872,3** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № рецеп-туры | Наименование блюда | С 7 до 11 лет | С 11 и старше |
| Выход | Белкигр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал | Выход | Белкигр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал |
|  | **X день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной № 498 | Котлеты из курицы запеченные с маслом сливочным | 80 | 9,2 | 14,64 | 1,2 | 172,8 | 100/5 | 11,5 | 18,3 | 1,5 | 216 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной № 539,540,541 | Рагу овощное (III вариант) | 150 | 3,45 | 7,65 | 16,05 | 145,5 | 180 | 4,14 | 9,18 | 19,26 | 174,6 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной № 686 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60 | 200 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной № 619 таб | Фрукты свежие | 100 | 0,3 | - | 8,6 | 38 | 100 | 0,3 | - | 8,6 | 38 |
| Пр. 315 от 26.12.85г. метод.ук | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 50 | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 50 |
| Пр. 315 от 26.12.85г. метод.ук | Хлеб ржаной | 20 | 1,0 | 0,20 | 8,50 | 40,80 | 30 | 1,5 | 0,3 | 12,75 | 61,2 |
|  | **Итого:** |  | **15,75** | **23,09** | **59,85** | **507,1** |  | **19,24** | **28,38** | **67,61** | **599,8** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № рецеп-туры | Наименование блюда | С 7 до 11 лет | С 11 и старше |
| Выход | Белкигр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал | Выход | Белкигр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал |
|  | **XI день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной2004г. № 698 | Кисломолочный продукт йогурт отечественный | 1/100 | 2,9 | 2,5 | 13,1 | 87 | 1/100 | 2,9 | 2,5 | 13,1 | 87 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной № 97 | Сыр (порционно) | 20 | 5,1 | 5,1 | 6,5 | 80 | 30 | 7,6 | 7,6 | 9,7 | 120 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной № 448 | Бифштекс рубленый из говядины запечённый | 80 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 100/5 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной № 297 Таб. 4 стр.246 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3,15 | 6,3 | 19,65 | 152 | 180 | 4,2 | 8,4 | 26,2 | 202 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной № 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 15 | 58 | 200 | 0,2 | 0,0 | 15 | 58 |
| Пр. 315 от 26.12.85г. метод.ук | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 100 | 50 | 3,67 | 1,5 | 25,7 | 125 |
| Пр. 315 от 26.12.85г. метод.ук | Хлеб ржаной | 10 | 0,5 | 0,10 | 4,25 | 20,40 | 20 | 1,0 | 0,20 | 8,50 | 40,80 |
|  | Зефир | 40 | 0,7 | 0,6 | 3,9 | 25 | - | - | - | - | - |
|  | **Итого:** |  | **20,65** | **20,4** | **83,3** | **585,4** |  | **24,67** | **24,80** | **98,5** | **695,8** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № рецеп-туры | Наименование блюда | С 7 до 11 лет | С 11 и старше |
| Выход | Белкигр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал | Выход | Белкигр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал |
|  | **XII день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной № 16,17 | Огурцы свежие или консервиро-ванные | 60 | 0,36 | - | 1,8 | 47,4 | 100 | 0,6 | - | 3,0 | 79 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной № 451 | Шницель из говядины с маслом сливочным | 80 | 13,9 | 6,5 | 4,0 | 132 | 100/5 | 13,9 | 6,5 | 4,0 | 132 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной № 516 | Макароны отварные | 150 | 5,25 | 6,15 | 35,25 | 221 | 180 | 6,3 | 7,38 | 42,3 | 265,2 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной№ 692 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,5 | 3,6 | 28,7 | 152 | 200 | 2,5 | 3,6 | 28,7 | 152 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной№ 619 таб | Фрукты свежие | 100 | 0,3 | - | 8,6 | 40 | 100 | 0,3 | - | 8,6 | 40 |
| Пр. 315 от 26.12.85г. метод.ук | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 100 | 50 | 3,67 | 1,5 | 25,7 | 125 |
| Пр. 315 от 26.12.85г. метод.ук | Хлеб ржаной | 30 | 1,5 | 0,3 | 12,75 | 61,2 | 40 | 2,0 | 0,4 | 17 | 81,60 |
|  | **Итого:** |  | **26,81** | **17,75** | **111,7** | **753,6** |  | **29,27** | **19,38** | **129,3** | **874,8** |

**Выполнение энергетической ценности**

**(белков, жиров, углеводов, калорийности)**

**при одноразовом питании детей (завтраки) по 12-ти дневному цикличному меню**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дни недели** | **С 7 до 10 лет** | **С 11 и старше** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность**  | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность**  |
| 1 день | 27,28 | 29,2 | 110,5 | 860,5 | 34,93 | 35,46 | 137,55 | 1083,5 |
| 2 день | 24,05 | 27,1 | 75,51 | 650,5 | 31,45 | 32,85 | 90,96 | 794 |
| 3 день | 25,05 | 23,85 | 106,1 | 742,7 | 33,58 | 31,85 | 126,98 | 935,6 |
| 4 день | 21,69 | 27,09 | 84,0 | 665 | 26,04 | 32,53 | 96,96 | 781,8 |
| 5 день | 16,45 | 17,15 | 70,35 | 492,4 | 21,0 | 22,1 | 88,0 | 620,8 |
| 6 день | 15,98 | 22,55 | 72,55 | 561,7 | 21,5 | 28,2 | 94,15 | 723,2 |
| 7 день | 13,83 | 18,0 | 71,38 | 505,5 | 15,84 | 20,65 | 84,24 | 590,5 |
| 8 день | 26,94 | 25,2 | 80,85 | 669,5 | 35,14 | 32,15 | 92,8 | 814 |
| 9 день | 23,37 | 18,19 | 104,81 | 712,7 | 29,88 | 21,55 | 124,03 | 872,3 |
| 10 день | 15,75 | 23,09 | 59,85 | 507,1 | 19,24 | 28,38 | 67,61 | 599,8 |
| 11 день | 20,65 | 20,4 | 83,3 | 585,4 | 24,67 | 24,80 | 98,5 | 695,8 |
| 12 день | 26,81 | 17,75 | 111,7 | 753,6 | 29,27 | 19,38 | 129,3 | 874,8 |
| **Всего за 12 дней** | **257,85** | **269,57** | **1030,9** | **7706,6** | **322,54** | **329,9** | **1231,08** | **9386,1** |
| **Среднее в день** | **21,49** | **22,46** | **85,9** | **642,2** | **26,9** | **27,5** | **102,6** | **782,2** |

Инженер-технолог Н.А. Таланина