

Директор МКОУ СОШ с.п.п. Звездный

Пр. 104 от 30.08.2024 г.

день: 1 понедельник

возрастная категория: 7-11 лет

	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	Стоимость
		Завтрак					
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	25,60	16,10	25,00	347,80	34,51
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2	4,35
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	2,08
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,81
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,45
Пром.	Фрукт (банан)***	170	2,30	0,00	33,60	143,40	25,00
	Итого:	596	33,45	19,26	103,56	721,40	67,20

День: 2 вторник
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	Стоимость
Завтрак							
54-23-2020	Овощи в нарезке (огурец)	70	0,7	0	1,75	9,8	6,3
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	8,45
54-4м-2020	Котлеты из говядины	90	16,44	16,32	14,64	271,56	61,74
54-1соус-2020	Соус сметанный	50	0,75	4,2	1,7	47,6	12,1
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	9,53
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,81
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,45
Итого:		606	33,14	30,18	86,85	752,76	99,38

День: 3 среда
Возрастная категория: 7-11 лет

		наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	Стоимость
Завтрак								
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	70	0,7	0,1	2,3	12,8		8,40
54-24м-2020	Шницель из курицы	90	17,28	1,2	12,12	152,52		38,80
54-1лг-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4		10,57
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8		1,18
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		0,81
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6		0,45
Итого:		556	24,53	6,96	62,38	435,62		60,21

день: 4 четверг
 возрастная категория: 7-11 лет

наименование блюда		масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	Стоимость
Завтрак							
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	30	0,6	0,1	3,05	15,65	3,60
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	14,1	2,8	8,6	115,9	34,86
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38,1	213,5	9,06
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	1,18
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,81
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6	0,45
Итого:		526	21,65	8,56	77,91	475,95	49,96

день: 5 пятница
 возрастная категория: 7-11 лет

		наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	Стоимость
Завтрак								
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	15,19	15,19	3,49	212,50	71,00	
54-12г-2020	Каша пшениная рассыпчатая	150	6,30	7,10	35,50	231,60	8,11	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	1,18	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,81	
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,45	
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,55	3,39	20,91	124,35	7,50	
Итого:		516	27,39	26,14	88,06	699,35	89,05	

день: 6 Понедельник
Неделя 2
возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры		наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	Стоимость
Завтрак								
54-16к-2020		Каша "Дружба"	250	6,20	8,70	29,90	222,60	12,50
54-21гн-2020		Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70	10,69
Пром.		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,81
Пром.		Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,45
Пром.		Сыр твердых сортов	20	4,60	6,00	27,80	71,60	12,60
Пром.		Банан	170	2,3	0	33,6	143,4	25,00
		Итого:	686	20,85	19,46	125,36	648,40	62,05

неделя: 7 Вторник
возрастная категория: 7-11 лет
сезон: осенне-зимний

№ рецептуры							
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	Стоимость
Завтрак							
54-23-2020	Овощи в нарезке (огурец)	70	0,70	0,00	1,75	9,80	6,30
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,10	19,30	17,10	323,00	93,00
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	2,08
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,81
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,45
Пром.	Фрукт (яблоко)***	100	0,78	0,16	7,17	33,6	7,80
	Итого:	616	24,93	20,02	54,28	498,4	110,44

день: 8 среда

возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	Стоимость
Завтрак							
54-10-2020	Омлет натуральный	150	12,7	19,2	3,2	237	29
54-33-2020	Овоши в нарезке (помидор)	70	0,7	0,1	2,3	12,8	8,40
54-2гн-2020	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	6,5	26,8	2,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,81
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6	0,45
Пром.	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	8,5
Итого:		566	17,15	20,16	43,46	427,7	49,26

день: 9 четверг

возрастная категория: 7-11 лет

	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	Стоимость
Завтрак							
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	15,1	20,10	4,30	258,3	41,26
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	12,80
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	1,18
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,81
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6	0,45
54-213-2020	Кукруза сахарная	30	0,6	0,1	3,05	15,65	3,60
Итого:		516,00	22,25	25,86	55,31	544,25	60,10

день: 10 пятница

возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры						энергетическая	Стоимость
	наименование б.люда	масса порции	белки	жиры	углеводы	ценность, ккал	
Завтрак							
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3	37,40
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,30	35,9	233,7	8,45
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	1,18
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,55	3,39	20,91	124,35	7,50
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,81
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,45
	Итого:	526	28,20	16,45	89,37	620,25	55,79

Средние показатели за цикл				
Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
571	25,354	19,305	78,654	582,408
				70,344

Потребность в пищевых веществах из расчета: завтрак - 20-25% суточного объема

Возраст	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
7-11 лет	500	16-19	16-20		470-587
12 лет и стар	550	18-23	18,4-23	76,6-95,75	544-680

По табл.1 приложения №10, табл.3 приложения №9 СанПин 2.3/2.4.3590-20