



Типовое 10-ти дневное основное (организованного питания) меню для обучающихся общеобразовательных РСО-Алания (завтрак)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ п/п	№ Рецептур ы	Наименование блюда	Масса порции, г	Цена, руб	Пищевые вещества		
					Белки, г	Жиры, г	Углеводи , г
1	2	3	4	5	6	7	8
[ень 1	Завтрак:						
	15/М	Сыр полутвердый	15	9,67	3,9	3,92	
	209/М	Яйцо вареное	40	7,53	5,08	4,6	0,28
	174/М	Каша молочная рисовая с сахаром, маслом еливым	200/10/10	28,59	6,97	10,02	37,80
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	2,94	0,13	0,02	15,20
		Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,32
		Итого:	537	50,84	19,12	18,96	72,6
[ень 2	Завтрак:						
	294/М	Биточки из индейки	90	30,08	9,29	8,81	7,06
	143/М	Капуста тушеная	150	16,56	2,89	5,38	17,94
	382/М	Какао на молоке	180	15,17	3,37	2,85	14,71
		Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,32
		Йогурт «Растишка» питьевой	90	27,14	2,52	1,44	12,6
		Итого:	550	91,06	21,11	18,88	71,63
[ень 3	Завтрак:						
	14/М	Масло сливочное	10	6,91	0,08	7,25	0,13
	268/М	Соус «Болоньезе»	90	44,41	10,50	8,20	1,70
	202/М	Макароны отварные	150	13,54	5,2	4,35	34,6
	378/М	Чай с молоком	180	6,79	1,45	1,25	12,38
		Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,32
		Мандарин	100	19,72	20,72	21,72	22,72
		Итого:	570	93,48	41,03	43,17	90,8
[ень 4	Завтрак:						
	223/М	Запеканка из творога со сметанным соусом	150/40	48,87	19,89	12,14	35,64
	379/М	Напиток кофейный на молоке	180	11,69	2,74	2,26	18,6
		Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,32
	338/М	Яблоко	100	9,08	0,4	0,4	9,8
		Итого:	510	71,75	26,07	15,2	83,36
[ень 5	Завтрак:						
	15/М	Сыр полутвердый	15	9,67	3,9	3,92	
	234/М	Котлета рыбная	90	36,85	7,50	6,26	10,56
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	17,19	3,07	4,71	22,03

377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	2,94	0,05	0,01	-10,1
	Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,3
	Мандарин	100	19,72	20,72	21,72	22,7
	Итого:	500	88,48	38,28	15,85	84,7

день 6	Завтрак:					
291/М	Плов с курицей	150/90	76,70	19,11	19,56	40,6
388/М	Чай с сахаром	200/15	2,27	0,10		15,0
	Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,3
338/М	Яблоко	100	9,08	0,4	0,4	9,8
	Итого:	595	90,16	22,65	20,36	84,8

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	0,2
173/М	Каша молочная пшеничная	150/5	16,42	4,56	8,42	25,2
382/М	Какао с молоком	180	15,17	3,37	2,85	14,7
	Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,3
	Груша	100	17,17	0,44	0,33	13,2
	Итого:	515	68,07	20,39	20,52	72,2

день 8	Завтрак:					
14/М	Масло сливочное	10	6,91	0,08	7,25	0,1
279/М	Тефтели из говядины с соусом красным основным	90/30	49,28	10,70	11,60	12,3
171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,65	4,35	6,32	29,4
377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	2,94	0,05	0,01	10,1
	Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,3
	Мандарин	100	19,72	20,72	21,72	22,7
	Итого:	517	90,61	38,94	47,3	94,2

день 9	Завтрак:					
223/М	Ватрушка с творогом	75	14,35	8,26	7,24	27,2
294/М	Котлеты из индейки	90	30,08	9,29	8,81	7,0
202/М	Макаронные отварные с маслом сливочным	150/5	13,50	6,2	4,58	42,2
378/М	Чай с молоком	180	6,79	1,45	1,25	12,2
	Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,3
	Итого:	540	66,83	28,24	22,28	108,2

	Завтрак:						
ень 10	15/М	Сыр полутвердый	15	9,89	3,9	3,92	
	234/М	Котлета рыбная	90	36,85	7,50	6,26	10
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	17,19	3,07	8,32	32
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	2,94	0,05	0,01	10
		Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19
		Мандарин	100	19,72	20,72	21,72	22
		Итого:	500	88,70	38,28	40,63	94

среднее значение завтраков

выполнение СанПиН, % от суточной нормы

100 % Норма СанПиН