

Согласовано:

Утверждаю

Директор МОУ "Валериановская школа имени Героя Советского  
Союза А. В. Рогозина"

Директор ООО "Рацион питания"

Гусева И.В.

Т.Г.Копцева

с февраля 2023 года

**Примерное рекомендованное меню, для организованного  
питания учащихся с ограниченными возможностями здоровья в школах.**

ДЕНЬ: Первый

НЕДЕЛЯ: Первая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углерод ы, гр	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. раст		
<b>Завтрак</b>								
№ 174 СР шк Москва 2015 год	Каша вязкая молочная с маслом (расчет по крупке ячневой)	210	6,2	3,0	6,0	0,57	29,0	236,0
№ 379 СР 2015г Москва	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,90	2,68	0,10	10,0	100,6
№ 5, 268 СР шк Москва 2015 год	Бутерброды с мясными кулинарными изделиями (котлеты, биточки, шницели)	80	6,5	5,4	9,12	0,33	17,45	158,3
ТК № 576 СР шк Пермь 2021 год	Батон	40	3,0	0,3	1,16	0,00	20,56	104,4
	Итого за прием:	530	18,9	11,6	19,0	1,0	77,0	599,3
<b>Обед</b>								
№ 113, 114 СР шк Москва 2015	Суп лапша-домашняя с курой	210	2,79	0,58	4,26	2,70	6,20	89,75
ТК № 49 СР Екатеринбург, 2003 год	Зразы (расчет по Верх-Исетским)	90	9,0	9,0	11,72	3,20	4,80	222,3
№ 306 СР шк Москва, 2015 год	Бобовые отварные (горох)	120	8,0	0,04	7,75	1,23	20,2	207,6
№ 315 СР шк Москва, 2015 год	Морковь отварная(доп. гарнир)	30	0,4	0,0	0,78	0,03	1,55	14,79
№ 503 СР шк Пермь 2013 год	Кисель плодово-ягодный (концентрат) вит	200	1,4	0,0	0,0	0,0	49,0	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	25,8	9,6	25,1	7,8	106,5	779,1
	Итого за день	1240	44,7	21,2	44,1	8,8	183,5	1378,4

Все изменения по меню фиксируются в накопительной ведомости за месяц.

ДЕНЬ: Второй

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		
<b>Завтрак</b>								
№ 297 СР Москва 2015 год	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят.	90	9,88	8,81	12,24	0,098	10,62	219,3
№ 204 СР шк Москва 2015 год	Макаронь отварные с сыром	150	5,15	3,62	5,94	0,54	33,6	198,8
№ 459 СР шк Пермь 2021 год	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	0,1	0,1	9,5	40,0
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
№ 338 СР шк 2015 год	Фрукты свежие (расчет по яблоку)	100	0,4	0,0	0,40	0,40	4,9	47,0
	Итого за прием:	570	18,0	12,4	18,9	1,4	73,4	575,6
<b>Обед</b>								
№ 99 СР шк 2015 г	Суп из овощей со сметаной	210	5,27	0,0	6,99	6,99	11,51	76,2
№ 234 СР шк Москва 2015 год	Котлеты или биточки рыбные (расчет по минтаю)	90	9,39	7,83	9,0	6,03	16,3	268,5
№ 312 СР Москва 2015 год	Пюре картофельное	120	3,45	0,52	7,17	0,40	19,35	129,87
№ 70 СР Москва 2015 год	Огурец соленый (доп. гарнир)	30	0,24	0,00	0,03	0,03	0,51	3,0
№ 348 СР шк Москва 2015 год	Компот из плодов или ягод сушеных вит. (расчет курага)	200	0,78	0,00	0,046	0,046	20,63	114,8
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:	710	23,4	8,4	23,8	14,1	93,1	715,1
	Итого за день	1280	41,4	20,8	42,8	15,5	166,5	1290,7

ДЕНЬ: Третий

НЕДЕЛЯ: Первая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, гр	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. раст		
<b>Завтрак</b>								
№ 223 СР шк Москва 2015 год	Запеканка из творога (расчет по творожно-яблочной запеканке со сгущ. молоком)	170	10,6	10	14,2	0,1	13,5	248,0
№ 376 СР шк Москва 2015 год	Чай с сахаром	200	0,07	0,0	0,02	0,02	15,0	60,0
№ 410 СР шк Москва 2015 г	Выпечка (расчет по ватрушке с повидлом)	90	5,34	0,61	3,57	0,86	26,94	166,4
ТК № 576 СР шк Пермь 2021 год	Батон	40	3,0	0,3	1,16	0,00	20,56	104,4
	Итого за прием:	500	19,0	10,9	19,0	1,0	76,0	578,8
<b>Обед</b>								
№ 92 СР 2015г Москва	Щи из квашеной капусты с картофелем со сметаной	210	3,31	0,0	4,93	4,93	5,018	75,2
№ 288, 290, 331 СР Москва 2015 год	Кура отварная или кура, тушеная в соусе (расчет по курице тушеной)	120	13,31	10,91	13,82	1,49	7,80	200,4
ТТК № 36 СР шк Екатеринбург 2003	Рис припущенный с овощами	150	2,79	0,46	4,95	0,78	39,5	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	24,4	11,4	24,6	8,1	97,8	707,0
	Итого за день	1240	43,4	22,3	43,5	9,1	173,8	1285,8

ДЕНЬ: Четвертый

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		
<b>Завтрак</b>								
№ 43 Екатеринбург 2003 год	Суфле "Рыбка"	130	13,79	4,79	15,12	1,35	30,43	257,4
№ 463, 464 СР Пермь 2013 год	Маринад овощной с томатом (доп. гарнир)	30	0,4	0,0	1,60	1,63	2,20	22,61
№ 376 СР 2015 г	Чай с сахаром и шиповником	200	0,10	0,00	0,30	0,30	15,0	45,2
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
№ 338 СР шк 2015год	Фрукты свежие (расчет по яблоку)	120	0,48	0,0	0,48	0,48	5,88	56,4
	Итого за прием	510	17,05	4,8	17,7	4,0	68,3	452,1
<b>Обед</b>								
№ 102 СР шк 2015 г	Суп картофельный с бобовыми и гречками	210	3,6	0,0	2,6	2,6	15,3	113,1
№ 284 СР Москва 2015 год	Запеканка (рулет) картофельная с мясом или субпродуктами.	205	17,2	11,16	22,94	9,11	30,9	359,6
№ 75 СР 2015г Москва	Икра свекольная (доп. гарнир)	30	0,42	0,0	0,02	0,02	4,12	33,35
№ 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	705	26,1	11,16	26,23	12,40	107,07	761,52
	Итого за день	1215	43,1	16,0	44,0	16,4	175,3	1213,6

ДЕНЬ: Пятый  
 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		
<b>Завтрак</b>								
№ 174 СР шк Москва 2015 г	Каша вязкая молочная из риса с маслом	210	6,0	2,95	10,85	0,44	19,60	264,0
№ 382 СР 2015 год	Какао с молоком	200	4,07	3,54	2,50	0,39	20,95	108,6
ТК № 576 СР шк Пермь 2021 год	Батон	40	3,0	0,3	1,16	0,00	20,56	104,4
№ 406 СР шк Москва 2015 год	Выпечка (расчет по пирожку с мясом и рисом)	50	6,73	2,68	5,35	0,55	18,3	104,3
	Итого за прием	500	19,8	9,5	19,9	1,4	79,4	581,3
<b>Обед</b>								
№ 82 СР 2015 г	Борщ из свежей капусты со сметаной	210	1,44	0,0	3,94	3,94	8,55	93,0
№ 260 СР шк Москва 2015 г	Гуляш	100	12,6	9,0	17,6	4,78	26,6	262,0
№ 302 СР шк 2015 г	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,90	0,03	4,86	1,80	13,6	195,0
№ 75 СР 2015г Москва	Икра морковная (доп. гарнир)	30	0,6	0,0	0,03	0,03	6,17	27,36
№ 348 СР шк Москва 2015 год	Компот из плодов или ягод сушеных вит. (расчет изюм)	200	0,35	0,0	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	720	26,2	9,0	27,4	11,5	109,5	822,3
	Итого за день	1220	46,0	18,5	47,3	12,9	188,9	1403,6

ДЕНЬ: шестой

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		
<b>Завтрак</b>								
№ 120 СР шк Москва 2005 г	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,4	2,69	3,80	0,20	10,4	120,0
№ 459 СР шк Пермь 2021 год	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	0,1	0,1	9,5	40,0
ТК № 576 СР шк Пермь 2021 год	Батон	40	3,0	0,3	1,16	0,00	20,56	104,4
№ 15 СР шк Москва 2015 год	Сыр (порциями)	15	5,5	5,5	3,42	0,00	0,00	54,0
ТК № 79 СР шк Пермь 2021 год	Масло сливочное(порциями)	15	0,12	0,12	7,87	10,87	0,19	99,15
Пр	Кондитерские изделия в индивидуальной упаковке.	30	2,4	0,4	1,50	0,00	27,40	108,0
	Итого за прием	500	16,7	9,0	17,9	11,2	68,1	525,6
<b>Обед</b>								
№ 108, 109 СР шк Москва 2015 г	Суп картофельный с клецками	200	5,56	0,77	5,58	2,8	25,78	164,25
№ 259 СР Москва 2015 год	Жаркое по-домашнему	220	14,4	12,7	20,0	7,16	30,88	325,3
№ 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
№ 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	700	25,5	13,4	26,5	10,8	103,2	708,8
	Итого за день	1200	42,2	22,4	44,3	22,0	171,3	1234,4

ДЕНЬ: Первый

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		
<b>Завтрак</b>								
№ 173 СР шк Москва 2015 год	Каша молочная вязкая с маслом (расчет по крупе пшениной)	210	6,24	2,95	7,06	0,64	32,4	252,0
№ 378 СР 2015 год Москва	Чай с молоком	200	1,5	1,45	1,35	0,02	10,90	81,0
№ 7 СР Москва 2015 год	Бутерброд горячий с сыром	50	4,6	3,4	8,02	0,22	13,84	157,0
Пр	Йогурт фруктовый	100	5,1	5,1	0,90	0,00	12,95	86,9
	Итого за прием	560	17,4	12,9	17,3	0,9	70,1	576,9
<b>Обед</b>								
№ 157 СР 2004 г "Хлебпродинформ"	Солянка домашняя со сметаной	210	3,2	0,2	6,70	0,70	8,02	165,7
№ 350 СР шк Пермь 2021 год	Тефтели с рисом-"ёжики"	120	9,9	7,93	9,6	0,09	16,2	204,0
№ 309 СР Москва 2015 год	Макаронные изделия отварные	120	4,78	0,035	6,9	0,68	18,25	146,0
Приложение 2 СР шк 2014 года Уфа	Свекла отварная (доп. гарнир)	30	0,45	0,0	0,06	0,0	2,19	29,2
№ 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	740	24,0	8,2	23,9	2,1	98,5	789,6
	Итого за день	1300	41,4	21,1	41,2	3,0	168,6	1366,5

ДЕНЬ: Второй

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		
<b>Завтрак</b>								
№ 210 СР шк Москва 2015 год	Омлет натуральный с маслом	155	9,6	9,6	9,7	0,0	3,2	241,4
№ 463, 464 СР Пермь 2013 год	Маринад овощной с томатом	30	0,4	0,0	1,6	1,6	2,2	22,61
№ 379 СР 2015г Москва	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,9	2,68	0,10	10,0	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
№ 415 СР шк 2015 г Москва	Крендель сахарный	85	1,75	0,58	3,45	1,46	38,70	148,0
	Итого за прием	500	17,2	13,1	17,7	3,4	68,9	583,1
<b>Обед</b>								
№ 96 СР шк Москва 2015 г	Рассольник Ленинградский со сметаной	210	4,6	0,6	6,5	4,0	18,1	171,2
№ 268 СР шк Москва 2015 год	Котлеты, биточки, шницели.	90	13,0	11,0	13,4	4,35	18,81	263,45
№ 143 СР шк Москва 2015 год	Рагу из овощей	150	4,2	0,06	6,5	5,55	33,42	202,9
№ 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	710	26,3	11,7	27,1	14,6	105,8	804,2
	Итого за день	1210	43,5	24,8	44,8	18,0	174,7	1387,3



ДЕНЬ: Третий  
 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		
<b>Завтрак</b>								
№ 206 СР шк Москва 2015 год	Макароны, запеченные с яйцом	150	7,6	3,4	5,2	3,5	35,4	231,4
№ 459 СР шк Пермь 2021 год	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	0,1	0,1	9,5	40,0
ТК № 576 СР шк Пермь 2021 год	Батон	40	3,0	0,3	1,16	0,00	20,56	104,4
ТК № 79 СР шк Пермь 2021 год	Масло сливочное(порциями)	10	0,80	0,80	7,25	7,25	0,13	66,10
№ 15 СР шк Москва 2015год	Сыр (порциями)	15	5,5	5,5	4,42	0,00	0,00	54,0
№ 338 СР шк 2015год	Фрукты свежие (расчет по яблоку)	100	0,4	0,0	0,40	0,40	4,9	47,0
	Итого за прием	515	17,6	10,0	18,5	11,3	70,5	542,9
<b>Обед</b>								
№ 88 СР шк 2015 год	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	210	3,82	0,0	5,57	5,57	9,53	71,79
№ 291, 265 СР Москва 2015 год	Плов	200	14,2	10,6	16,5	5,4	26,7	435,2
№ 75 СР 2015г Москва	Икра свекольная (доп. гарнир)	30	0,71	0,0	0,03	0,03	6,86	55,59
№ 348 СР шк Москва 2015 год	Компот из плодов или ягод сушеных вит. (расчет изюм)	200	0,35	0,0	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	700	23,4	10,6	23,1	11,9	97,7	807,5
	Итого за день	1215	41,0	20,6	41,6	23,2	168,2	1350,4

ДЕНЬ: Четвертый

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		
<b>Завтрак</b>								
№ 50 СР Екатеринбург 2003 г	Котлета "Детская"	90	4,8	1,8	6,0	2,0	11,5	203,0
№ 302 СР шк 2015 г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	0,04	5,07	2,25	19,9	143,8
№ 376 СР 2015 г	Чай с сахаром и шиповником	200	0,10	0,00	0,30	0,30	15,0	45,2
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 № 78 СР шк 2003 г Екатеринбург	Ватрушка "Лакомка" с творогом	50	3,3	0,0	6,6	0,0	16,5	81,6
	Итого за прием	520	19,1	1,8	18,2	4,8	77,6	544,1
<b>Обед</b>								
№ 102 СР шк 2015 г	Суп картофельный с бобовыми и гренками	210	3,6	0,0	4,2	4,2	15,3	113,0
ТК № 373 СР Пермь 2021 год	Котлеты "Нежные"	90	10,74	6,74	7,16	1,16	12,30	108,3
№ 312 СР Москва 2015 год	Пюре картофельное	120	2,45	0,52	3,84	0,4	16,34	109,9
ТК № 9 СР Пермь 2021 год	Салат из квашеной капусты с луком.(доп. гарнир)	30	1,48	0,0	8,0	1,8	3,46	28,20
№ 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	710	23,2	7,3	24,1	8,5	92,9	570,3
	Итого за день	1230	42,3	9,1	42,3	13,3	170,5	1114,4

ДЕНЬ: Пятый

НЕДЕЛЯ: Вторая

ВОЗРАСТНАЯ 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		
<b>Завтрак</b>								
№ 173 СР шк Москва 2015 г	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	210	10,31	2,95	7,00	2,7	35,68	263,0
№ 379 СР 2015г Москва	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,90	2,68	0,10	10,0	100,6
ТК № 576 СР шк Пермь 2021 год	Батон	40	3,0	0,3	1,16	0,00	20,56	104,4
ТК № 79 СР шк Пермь 2021 год	Масло сливочное(порциями)	10	0,80	0,80	7,25	7,25	0,13	66,1
№ 338 СР шк 2015 год	Фрукты свежие (расчет по яблоку)	100	0,4	0,0	0,40	0,40	4,9	47,0
	Итого за прием	560	17,7	7,0	18,5	10,5	71,3	581,1
<b>Обед</b>								
№ 82 СР 2015 г	Борщ из свежей капусты со сметаной	210	1,44	0,0	3,94	3,94	8,55	93,0
№ 280 СР 2015 г Москва	Фрикадельки в соусе	105	10,4	6,87	7,9	4,24	6,84	187,6
№ 309 СР Москва 2015 год	Макаронные изделия отварные	120	4,78	0,035	6,9	0,68	18,25	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
№ 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	725	22,1	6,9	22,2	12,3	93,1	719,8
	Итого за день	1285	39,9	13,9	40,7	22,7	164,4	1300,9

ДЕНЬ: шестой

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		
<b>Завтрак</b>								
№ 175 СР шк Москва 2015 год	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом.	210	6,08	2,95	11,2	0,76	18,48	260,0
№ 382 СР 2015 год	Какао с молоком	200	4,07	3,54	2,50	0,39	20,95	108,6
ТК № 576 СР шк Пермь 2021 год	Батон	40	3,0	0,3	1,16	0,00	20,56	104,4
№ 413 СР Москва 2015 год	Выпечка (расчет по листе школьной 2 вариант)	50	4,01	0,5	2,91	2,91	9,61	101,42
	Итого за прием	500	17,2	7,2	17,8	4,1	69,6	574,4
<b>Обед</b>								
№ 98 СР Москва 2015 год	Суп крестьянский с крупой	200	5,48	0,0	6,91	4,92	30,3	157,0
№ 284 СР Москва 2015 год	Запеканка картофельная с мясом или субпродуктами. (расчет по печени говяжьей)	200	14,0	12,5	16,07	7,89	30,8	413,2
№ 70 СР Москва 2015 год	Огурец соленый (доп. гарнир)	40	0,24	0,00	0,03	0,03	0,51	5,0
№ 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	24,2	12,5	23,7	13,5	97,1	741,9
	Итого за день	1200	41,3	19,7	41,5	17,6	166,7	1316,3

\* Вся выпечка обогащается "Валетек 8".

Технолог:  Е.В.Толстых