

Согласовано:

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

И.В. Русева

07 марта 2023 года

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

Утверждаю

Директор ООО "Рацион питания"

Т.Г.Копцева



ДЕНЬ: Первый

НЕДЕЛЯ: Первая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№ 174 СР шк Москва 2015 год	Каша вязкая молочная с маслом (расчет по крупе 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)	100	7,5	5,4	9,12	0,33	19,45	158,3
ГК № 576 СР шк Терь 2021 год	Батон	40	3,0	0,3	1,16	0,00	20,56	104,4
	Итого за прием:	550	19,9	11,6	19,0	1,0	79,0	599,3
Обед								
№ 99 СР шк 2015 г	Суп из овощей со сметаной	260	1,83	0,24	6,30	6,30	9,47	109,4
ГК № 49 СР Екатеринбург, 2003 год	Зразы (расчет по Верх-Исетским)	100	11,8	10,0	15,39	3,63	16,3	247,0
№ 309 СР Москва 2015 год	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,048	5,40	0,94	32,0	232,1
№ 315 СР шк Москва, 2015 год	Свекла отварная (доп. гарнир)	30	0,45	0,0	0,06	0,0	5,19	29,2
№ 389 СР шк Москва, 2015 год	Сок фруктовый в промышленной упаковке (расчет по яблочному)	200	1,0	0,0	0,0	0,0	20,2	84,8
ГК № 108 СР шк Терь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,28	0,0	0,24	0,24	14,76	70,5
ГК № 109 СР шк Терь 2013 год	Хлеб ржаной обогащенный (Валетек 8)	30	1,98	0,0	0,36	0,36	10,02	52,2
	Итого за прием:	830	26,0	10,3	27,8	11,5	107,9	825,2
	Итого за день	1380	45,9	21,9	46,7	12,5	187,0	1424,5

Все изменения по меню фиксируются в накопительной ведомости за месяц.

ДЕНЬ: Второй

НЕДЕЛЯ: Первая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, гр	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. раст		
Завтрак								
№ 174 СР шк Москва 2015 г	Каша вязкая молочная из риса с маслом	260	7,4	3,65	7,5	0,54	27,27	283,9
№ 382 СР 2015г	Какао с молоком	200	4,07	3,54	2,5	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
№ 15 СР шк Москва 2015год	Сыр (порциями)	10	2,3	2,3	2,95	0,00	0,00	36,0
ТК № 79 СР шк Пермь 2021 год	Масло сливочное(порциями)	10	0,12	0,12	7,87	7,87	0,19	99,15
№ 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:	620	17,3	9,9	22,4	9,2	73,9	679,1
Обед								
№ 113, 114 СР шк Москва 2015	Суп лапша-домашняя с курой	260	3,46	0,72	5,28	3,3	10,16	111,12
№ 234 СР шк Москва 2015 год	Котлеты или биточки рыбные (расчет по минтаю)	100	12,44	9,70	9,00	6,70	26,1	298,3
№ 312 СР Москва 2015 год	Пюре картофельное	180	3,67	0,78	10,76	0,60	25,52	194,8
№ 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	0,05	0,05	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:	830	24,9	11,2	25,7	11,3	107,7	844,7
	Итого за день	1450	42,1	21,1	48,1	20,5	181,6	1523,8

ДЕНЬ: Третий
 НЕДЕЛЯ: Первая
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, гр	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. раст		
Завтрак								
№ 223 СР шк Москва 2015 год	Запеканка из творога (расчет по творожно-яблочной запеканке со сгуш. молоком)	220	13,71	12,94	17,67	0,129	26,0	320,94
№ 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	Выпечка (расчет по ватрушке с ловидлом)	90	5,34	0,61	3,57	0,86	26,94	166,4
ГК № 576 СР шк Пермь 2021 год	Батон	40	3,00	0,3	1,16	0,00	20,56	104,4
	Итого за прием	550	22,1	13,9	22,4	1,0	88,5	651,7
Обед								
№ 92 СР 2015г Москва	Щи из квашеной капусты с картофелем со сметаной	260	4,098	0,0	6,10	6,1	5,200	93,1
№ 288, 290, 331 СР Москва 2015 год	Кура отварная или кура, тушеная в соусе (расчет по курице тушеной)	150	16,64	13,64	17,28	1,87	9,76	250,5
ГТК № 36 СР шк Екатеринбург 2003 год	Рис припущенный с овощами	180	3,35	0,55	5,94	0,94	55,74	264,6
№ 388 СР шк Москва 2015 год	Напиток из шиповника витаминный.	200	0,7	0,0	0,28	0,28	20,7	88,2
ГК № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,28	0,0	0,24	0,24	14,76	70,5
ГК № 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:	850	29,0	14,2	30,2	9,8	116,2	819,1
	Итого за день	1400	51,1	28,0	52,6	10,8	204,7	1470,8

ДЕНЬ: Четвертый

НЕДЕЛЯ: Первая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, гр	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. раст		
Завтрак								
№ 297 СР Москва 2015 год	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят.	100	10,88	8,81	14,24	0,098	13,62	219,3
№ 204 СР шк Москва 2015 год	Макароны 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:	580	19,0	12,4	20,9	1,4	76,4	575,6
Обед								
№ 102 СР шк 2015 г	Суп картофельный с бобовыми и гречками	260	4,4	0,0	5,2	5,2	18,9	140,0
№ 284 СР Москва 2015 год	Запеканка (рулет) картофельная с мясом или субпродуктами.	230	20,9	12,80	25,45	10,45	41,1	412,2
№ 75 СР 2015г Москва	Икра свекольная (доп. гарнир)	50	0,71	0,0	0,03	0,03	6,86	55,59
№ 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	800	30,9	12,8	31,37	16,37	123,65	863,31
	Итого за день	1380	49,9	25,23	52,29	17,75	200,03	1438,91

ДЕНЬ: Пятый
 НЕДЕЛЯ: Первая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, гр	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. живь	всего	в т.ч раст		
Завтрак								
№ 43 Екатеринбург 2003 год	Суфле "Рыбка"	100	13,69	5,32	11,70	1,50	22,44	220,2
№ 312 СР Москва 2015 год	Пюре картофельное	180	3,67	0,78	10,76	0,60	25,52	194,8
№ 133 СР Москва 2015 год	Кукуруза консервированная отварная	40	1,20	0,009	1,20	0,075	6,6	22,19
№ 376 СР 2015 г	Чай с сахаром и шиповником	200	0,10	0,00	0,30	0,30	15,0	45,2
ГК № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,28	0,0	0,24	0,24	14,76	70,5
	Итого за прием	550	20,9	6,1	24,2	2,7	84,3	552,9
Обед								
№ 82 СР 2015 г	Борщ из свежей капусты со сметаной	260	1,78	0,0	4,88	4,88	11,83	115,20
№ 260 СР шк Москва 2015 г	Гуляш	100	12,6	9,0	17,6	4,78	26,60	262,0
№ 302 СР шк 2015 г	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,35	0,05	7,30	2,70	23,70	292,50
№ 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
№ 348 СР шк Москва 2015 год	Компот из плодов или ягод сушеных вит. (расчет изюм)	200	0,35	0,00	0,38	0,38	29,85	122,2
ГК № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,28	0,0	0,24	0,24	14,76	70,5
ГК № 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	830	29,94	9,048	33,49	16,07	119,45	952,28
	Итого за день	1380	50,9	15,2	57,7	18,8	203,8	1505,2

ДЕНЬ: шестой

НЕДЕЛЯ: Первая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, гр	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. раст		
Завтрак								
№ 120 СР шк Москва 2005 г	Суп молочный с макаронными изделиями	250	9,5	3,36	4,75	0,25	19,0	150,0
№ 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 2015год	Сыр (порциями)	15	3,5	3,5	4,42	0,00	0,00	54,0
ТК № 79 СР шк Пермь 2021 год	Масло сливочное(порциями)	15	0,12	0,12	10,87	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	550	18,8	7,6	22,8	11,2	76,7	555,6
Обед								
№ 108, 109 СР шк Москва 2015 г	Суп картофельный с клецками	260	7,22	1,0	7,25	3,64	35,51	213,52
№ 259 СР Москва 2015 год	Жаркое по- домашнему	250	16,36	14,4	22,7	8,13	38,5	369,7
№ 157 СР шк Пермь 2021 год	Овощи консервированные отварные (расчет по зеленому горошку)	30	0,60	0,0	0,00	0,00	1,06	8,4
№ 388 СР шк Москва 2015 год	Напиток из шиповника витаминный.	200	0,7	0,0	0,28	0,28	20,7	88,2
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
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	800	28,8	15,4	31,0	12,8	115,8	784,2
	Итого за день	1350	47,6	23,1	53,8	24,0	192,5	1339,7

ДЕНЬ: Первый

НЕДЕЛЯ: Вторая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, гр	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. раст		
Завтрак								
№ 173 СР шк Москва 2015 год	Каша молочная вязкая с маслом (расчет по крупе пшениной)	260	7,70	3,65	8,74	0,79	42,5	312,0
№ 378 СР 2015 год	Чай с молоком	200	1,50	1,45	1,35	0,02	10,90	81,0
№ 7 СР Москва 2015 год	Бутерброд горячий с сыром	60	5,6	3,4	8,02	0,22	14,84	157,0
Тр	Йогурт фруктовый	100	5,1	5,1	0,90	0,00	12,95	86,9
	Итого за прием	620	19,9	13,6	19,0	1,0	81,2	636,9
Обед								
№ 157 СР 2004 г Хлебпродинформ"	Солянка домашняя со сметаной	260	4,0	0,3	8,30	0,90	7,93	205,2
№ 350 СР шк Пермь 2021 год	Тефтели с рисом-"ёжики"	100	10,7	8,60	10,4	0,10	17,6	221,0
№ 309 СР Москва 2015 год	Макаронные изделия отварные	180	7,17	0,050	8,84	1,02	30,38	219,0
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
К № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,28	0,0	0,24	0,24	14,76	70,5
К № 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	830	27,9	8,9	28,2	2,6	111,8	919,1
	Итого за день	1450	47,8	22,5	47,2	3,7	193,0	1556,0

ДЕНЬ: Второй

НЕДЕЛЯ: Вторая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, гр	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч раст		
Завтрак								
№ 210 СР шк Москва 2015 год	Омлет натуральный	200	12,8	12,80	12,9	0,00	4,3	321,9
№ 463, 464 СР Пермь 2013 год	Маринад овощной с томатом	30	0,4	0,0	1,60	1,60	2,20	22,61
№ 379 СР 2015г Москва	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,90	2,68	0,10	21,8	100,6
ГК № 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	90	1,75	0,58	3,45	1,46	38,7	148,0
	Итого за прием	550	20,4	16,3	20,9	3,4	81,8	663,6
Обед								
№ 96 СР шк Москва 2015 г	Рассольник Ленинградский со сметаной	260	3,98	0,0	8,05	5,04	15,0	126,0
№ 268 СР шк Москва 2015 год	Котлеты, биточки, шницели.	100	14,4	12,2	12,7	4,83	25,9	292,72
№ 312 СР Москва 2015 год	Пюре картофельное	100	2,03	0,43	3,20	0,33	13,62	108,2
№ 139 СР Москва 2015 год	Капуста тушеная (доп. гарнир)	80	1,63	0,00	2,9	2,94	6,3	62,00
№ 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
ГК № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,28	0,0	0,24	0,24	14,76	70,5
ГК № 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	800	26,5	12,7	27,6	13,8	96,3	755,6
	Итого за день	1350	47,0	28,9	48,5	17,2	178,1	1419,2

ДЕНЬ: Третий
 НЕДЕЛЯ: Вторая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, гр	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч раст		
Завтрак								
№ 206 СР шк Москва 2015 год	Макароны, запеченные с яйцом	200	10,1	4,5	6,9	4,7	47,2	308,5
№ 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	565	20,1	11,1	20,3	12,4	82,3	620,0
Обед								
№ 88 СР шк 2015 год	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	260	4,74	0,0	6,9	6,9	11,8	88,89
№ 291, 265 СР Москва 2015 год	Плов	230	16,3	12,2	19,0	6,2	30,7	500,5
№ 75 СР 2015г Москва	Икра свекольная (доп. гарнир)	50	0,70	0,0	0,03	0,03	6,87	55,58
№ 348 СР шк Москва 2015 год	Компот из плодов или ягод сушеных вит. (расчет изюм)	200	0,35	0,00	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
№ 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	900	26,8	12,2	27,3	14,5	108,9	936,9

ДЕНЬ: Четвертый

НЕДЕЛЯ: Вторая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, гр	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч раст		
Завтрак								
№ 50 СР Екатеринбург 2003 г	Котлета "Детская"	100	12,1	2,0	6,7	2,2	12,8	225,6
№ 312 СР Москва 2015 год	Пюре картофельное	180	3,67	0,78	10,76	0,60	26,52	194,8
№ 376 СР шк Москва 2015 год	Чай с сахаром	200	0,07	0,0	0,02	0,02	15,0	60,0
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 № 78 СР шк 2003 г Екатеринбург	Ватрушки (расчет по ватрушке "Лакомка" с творогом)	50	3,3	0,0	7,6	0,0	16,5	81,6
	Итого за прием	560	21,4	2,8	25,3	3,1	85,6	632,5
Обед								
№ 82 СР 2015 г	Борщ из свежей капусты со сметаной	260	1,78	0,0	4,88	4,88	11,83	115,20
№ 280 СР 2015 г Москва	Фрикадельки в соусе	125	13,2	8,18	11,3	5,05	12,4	214,2
№ 302 СР шк 2015 г	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	0,05	7,30	2,70	20,37	292,50
№ 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	855	30,8	8,2	26,9	16,1	104,1	915,1
	Итого за день	1415	52,3	11,0	52,2	19,1	189,7	1547,5

ДЕНЬ: Пятый

НЕДЕЛЯ: Вторая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше


№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. жив		
Завтрак								
№ 173 СР шк Москва 2015 г	Каша вязкая молочная их овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	260	12,76	3,65	8,70	3,3	46,17	325,6
№ 379 СР 2015г Москва	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,9	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	610	20,2	7,7	20,2	11,1	81,8	643,7
Обед								
№ 102 СР шк 2015 г	Суп картофельный с бобовыми и гречками	260	4,4	0,0	5,2	5,2	18,9	140,0
ТК № 373 СР Пермь 2021 год	Котлеты "Нежные"	100	11,93	7,49	7,95	1,30	14,70	205,3
№ 312 СР Москва 2015 год	Пюре картофельное	180	3,67	0,78	5,76	0,60	24,52	194,8
ТК № 9 СР Пермь 2021 год	Салат из квашеной капусты с луком.(доп. гарнир)	30	1,48	0,00	8,00	1,80	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	830	26,4	8,3	27,8	9,8	107,1	779,2
	Итого за день	1440	46,6	15,9	48,0	20,9	188,8	1422,9

ДЕНЬ: шестой
НЕДЕЛЯ: Вторая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. жив		
Завтрак								
№ 175 СР Москва 2015 год	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом.	260	7,52	3,65	13,9	0,94	30,07	291,9
№ 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 пище школьной 2 вариант)	50	4,01	0,5	2,93	2,93	9,61	101,42
	Итого за прием	550	18,6	8,0	20,5	4,3	81,2	606,3
Обед								
№ 98 СР Москва 2015 год	Суп крестьянский с крупой	250	5,48	0,0	6,91	4,92	30,9	196,25
№ 284 СР Москва 2015 год	Запеканка картофельная с мясом или субпродуктами. (расчет по печени говяжьей)	250	16,0	16,0	19,76	11,11	38,3	435,4
№ 70 СР Москва 2015 год	Огурец соленый (доп. гарнир)	40	0,24	0,00	0,03	0,03	1,51	3,0
№ 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	800	26,2	16,0	27,4	16,8	106,2	801,4
	Итого за день	1350	44,8	24,0	47,9	21,0	187,4	1407,7

* Вся выпечка обогащается "Валетек 8".

Технолог:  Е.В.Толстых