

APPENDIX A

Генеральный директор ООО «Тверской комбинат

ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ

add. received 2014-01-18

Л.А. ОЧЕНОВА
2016/012

с дневным пребыванием

Описание:

1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3.2.4.3590-20. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020г. №32
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под ред. М.П. Мотыльнова и В.А. Тучельнова. - М.: Де Либрос. 2015 года

Под ред. М.И. Мотильного и В.А. Тютелькина. - М.: Де Либрос. 2015 года

Слово автора

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Приём пищи. Наименование Блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
	ДЕНЬ №1 ЗАВТРАК					
210	Омлет натуральный	150	13,94	24,82	2,64	289,65
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	7,00	28,60
338	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,6	14,7	70,5
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42
б/н	Батон нарезной	40	3	1,16	20,36	105,6
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	570	19,04	27,07	52,50	536,35
	День №1 ОБЕД					
52	Салат из свежих с растительным маслом	60	0,08	3,00	4,80	50,10
96	Рассольник по-Ленинградски на курином бульоне	200	2,30	4,20	9,60	113,80
309	Сосиска отварная с соусом томатным (60/30)	90	9,90	21,51	0,34	234,50
342	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,10	103,14
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	710	19,34	33,84	74,09	711,99
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1280	38,38	60,91	126,59	1248,34
	ДЕНЬ №2 ЗАВТРАК					
174	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	15,48	27,58	45,58	321,83
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6
б/н	Батон нарезной	40	3	1,16	20,36	105,6
338	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	590	19,18	29,36	87,64	526,53
	ДЕНЬ №2 ОБЕД					
67	Винегрет овощной с маслом растительным	60	0,84	6,02	5,40	75,06
99	Суп из овощей на курином бульоне	200	1,27	3,99	7,60	79,60
291	Плов из мяса птицы	250	21,13	13,13	45,87	386,13
349	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	7,00	28,60
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,25	0,84	15,51	70,14
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	770	26,99	21,47	89,18	681,53
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1360	46,17	53,83	176,82	1208,06
	ДЕНЬ 3 ЗАВТРАК					

223	Запеканка из творога с повидлом	150	21,91	16,59	42	405
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6
б/н	Батон нарезной	40	3	1,16	20,36	105,6
338	Фрукты в ассортименте	120	0,48	0,48	11,76	56,4
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	510	25,49	18,25	81,12	595,6
	ДЕНЬ 3 ОБЕД					
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,70	0,06	7,90	49,02
88	Пи из свежей капусты на курином бульоне	200	2,10	4,12	6,32	99,80
278,1	Тертая капуста с соусом (60/30)	90	14,10	13,60	13,20	231,70
309	Макарон отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
349	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,3	42,5	132,12
	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	720	25,94	23,1	111,23	755,85
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1230	51,43	41,35	192,35	1351,45
	ДЕНЬ 4 ЗАВТРАК					
175	Каша «Дружба» молотая с маслом стив. (рис. пшено)	250	7,6	12,25	39,15	296,88
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6
б/н	Батон нарезной	40	3	1,16	20,36	105,6
338	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	640	11,3	14,03	81,21	501,58
	ДЕНЬ 4 ОБЕД					
45/47	Салат из свежей капусты или квашеной	60	0,07	1,90	4,50	36,24
82	Борщ с картофелем и капустой на курином бульоне	200	2,08	4,10	8,70	111,00
290	Птица тушеная с соусом № 331 (60/30)	90	10,5	10,5	3,2	149,4
302	Каша рассыпчатая гречневая	170	9,75	6,90	43,79	276,31
349	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	7,00	28,60
	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	760	24,98	23,92	82,05	676,31
	ИТОГО ЗА 4 Д. ОБЕД	1230	50,28	37,95	163,26	1177,89
	ДЕНЬ 5 ЗАВТРАК					
291	Макарон отварные с соусом	190	12,86	15,12	32,41	317,64
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6
б/н	Батон нарезной	40	3	1,16	20,36	105,6
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	430	15,96	16,9	59,77	551,94

ДЕНЬ 5 ОБЕД

Салат из свеклы с растительным маслом

Суп овощной на курином бульоне

Жаркое по-домашнему с мясом свинины

Чай с сахаром

Хлеб пшеничный (батон)

Хлеб ржаной

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:

ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ

ДЕНЬ 6 ЗАВТРАК

Каша вязкая молочная пшеница

Какао с молоком

Батон нарезной

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:

ДЕНЬ 6 ОБЕД

Салат из моркови с сахаром

Суп картофельный с бобовыми (на курином бульоне)

Печень по-строгановски (50/40)

Рис отварной

Чай с сахаром

Батон нарезной

Хлеб ржаной

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:

ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ

ДЕНЬ 7 ЗАВТРАК

Тфтели из птицы с соусом

Рис отварной

Чай с сахаром

Хлеб ржаной

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:

ДЕНЬ 7 ОБЕД

Суп овощной с грибами и картофелем

Жаркое по-домашнему с мясом свинины

Чай с сахаром

Хлеб ржаной

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:

ИТОГО ЗА 7 ДНЕЙ

ДЕНЬ 7 ОБЕД

Суп овощной с грибами и картофелем

Жаркое по-домашнему с мясом свинины

Чай с сахаром

Хлеб ржаной

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:

ИТОГО ЗА 7 ДНЕЙ

ДЕНЬ 7 ОБЕД

	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ	760	17,35	23,31	90,43	673,81
	ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ	1280	30,37	38,32	162,91	1152,47
	ДЕНЬ 8 ЗАВТРАК					
175	Каша «Дружба» молочная с маслом слив. (рис, пшено)	250	7,6	12,25	39,15	296,88
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6
6/н	Батон нарезной	40	3	1,16	20,36	105,6
338	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ	640	11,3	14,03	81,21	501,58
	ДЕНЬ 8 ОБЕД					
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,70	0,06	7,90	49,02
82	Борщ с картофелем и капустой на курином бульоне	200	2,08	4,10	8,70	111,00
291	Плов из мяса птицы	280	23,66	14,70	51,38	432,46
349	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6
	Хлеб ржаной	40	1,86	0,63	10,40	56,00
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ	780	28,4	19,51	85,38	677,08
	ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ	1420	39,7	33,54	166,59	1178,66
	ДЕНЬ 9 ЗАВТРАК					
204	Макароны отварные с сыром	190	12,86	15,12	32,41	317,64
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6
6/н	Батон нарезной	40	3	1,16	20,36	105,6
338	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ	530	16,36	16,7	69,57	498,84
	ДЕНЬ 9 ОБЕД					
52	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,08	3,00	4,80	50,10
96	Рассольник по-ленинградски на курином бульоне	200	2,30	4,20	9,60	113,80
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ	90	10,50	10,50	3,20	149,40
302	Каша рисовая с фруктами	170	9,75	6,90	43,79	276,31
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	7,00	28,60
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ	4	1,48	0,20	9,66	46,76
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ	354	36,37	36,37	135,15	1091,30

б/п	Батон нарезной	50	3,75	1,26	22,13	132
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	500	16,75	18,55	92,59	621,73
	ДЕНЬ 10 ОБЕД					
45/47	Салат из свежей капусты или квашеной	60	0,07	1,90	4,50	36,24
102	Суп картофельный с бобовыми (на курином бульоне)	200	5,49	5,27	16,54	148,29
297	Фрикадельки из мяса птицы с соусом № 329 (50/40)	90	8,70	11,20	8,70	171,90
304	Рис отварной	150	3,65	5,74	36,68	209,70
388	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	36,68	79,38
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	710	19,92	24,83	110,9	687,51
	ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ	1210	36,67	43,38	203,49	1309,24