

МЕНЮ ОСНОВНОЕ, СОШ Астрахань, 7-11 лет (завтрак, 2 завтрака). 083

День/прием пищи	Наименование блюда	Выход 7-10 лет, грамм.	Пищевые вещества, грамм.			Витамины, мг.			Минеральные вещества, мг.										№ рецептур			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	С	В1	В2	А	Д, мкг.	Са	Р	Мг	Fe	К	І	Se		F		
1 день завтрак	Каша пшеничная	200	11,02	13,20	57,97	394,40	0,03	0,06	0,04	38,00	3,75	42,07	58,71	24,95	1,27	0,73	0,01	0,00	0,06	0,06	* 221	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,09	44,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	16,76	2,80	1,44	0,31	2,82	0,00	0,00	0,00	0,00	376	
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,01	40,00	0,80	3,62	3,00	0,00	0,02	0,99	0,00	0,00	0,00	0,00	338	
	Фрукты свежие (сезон)	150	0,80	0,80	19,60	88,00	20,00	0,06	0,04	0,00	0,00	48,32	22,00	18,00	4,40	183,48	0,00	0,00	0,00	0,06	0,06	ПР
	Хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,40	153,40	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	22,57	56,55	21,45	1,30	28,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	ПР
Итого:		625	17,11	21,92	120,19	746,20	20,06	0,22	0,13	78,00	4,55	133,34	143,06	65,84	7,30	216,55	0,01	0,00	0,00	0,12	ПР	
2 завтрак	Кондитерское изделие	30	2,30	5,40	20,10	138,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,09	44,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	16,76	2,80	1,44	0,31	2,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого:		230	2,37	5,42	31,19	183,30	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	16,76	2,80	1,44	0,31	2,82	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за день:		855	19,48	27,34	151,38	929,50	20,09	0,22	0,13	78,00	4,55	150,10	145,86	67,28	7,61	219,37	0,01	0,00	0,00	0,12		
* с 01 марта производится замена на салат из варенных овощей																						
2 день завтрак	Наша молочная пшеничная	200	5,34	6,08	36,65	222,50	0,00	0,14	0,03	25,00	0,00	22,65	109,00	38,13	1,28	32,51	0,00	0,00	0,00	0,28	163	
	Яйцо вареное	50	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	0,03	0,18	100,00	5,95	33,22	76,80	4,80	1,00	18,48	0,05	0,00	0,00	0,11	209	
	Сыр порционто	20	5,24	5,32	0,00	68,00	0,18	0,02	0,10	38,00	1,02	271,80	112,00	9,00	0,18	6,60	0,00	0,00	0,00	0,00	15	
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,32	45,51	3,14	0,00	0,00	0,00	0,00	21,46	4,44	2,44	0,36	7,03	0,00	0,00	0,00	0,01	377	
	Хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,40	153,40	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	22,57	56,55	21,45	1,30	28,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого:		535	20,93	16,67	79,65	552,41	3,32	0,29	0,35	163,00	6,97	371,70	358,79	75,82	4,12	93,15	0,05	0,00	0,00	0,40	599	
2 завтрак	Булочка	75	5,40	5,90	45,67	257,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,33	0,00	8,00	0,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,09	44,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	16,76	2,80	1,44	0,31	2,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого:		275	5,47	5,92	56,76	301,75	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	26,09	2,80	9,44	0,94	2,82	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за день:		810	26,40	22,59	136,41	854,16	3,35	0,29	0,35	163,00	6,97	397,79	361,59	85,26	5,06	95,97	0,05	0,00	0,00	0,40		
* с 01 марта производится замена на салат из варенных овощей																						

7 день	Завтрак	Завтрак	17%	10,31	8,46	56,10	143,40	0,09	0,06	0,23	53,26	6,19	129,03	173,28	233,05	1,36	76,19	0,01	0,21	188
		Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,08	15,94	101,01	1,30	0,04	0,16	19,98	0,38	189,73	89,91	13,99	0,13	48,24	0,01	0,11	379
		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,01	40,00	0,00	3,62	3,00	0,00	0,02	0,99	0,00	0,00	15
		Сыр порционно	20	5,24	5,32	0,00	68,00	0,18	0,02	0,10	38,00	1,02	271,80	112,00	9,00	0,18	6,60	0,00	0,00	15
		Кондитерское изделие	30	2,30	5,40	20,10	138,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15
		Хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,40	153,40	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	22,57	56,55	21,45	1,30	28,53	0,00	0,01	15
		Итого:	500	26,23	29,76	124,07	870,71	1,57	0,22	0,54	151,24	8,39	616,75	434,74	277,49	2,99	160,55	0,02	0,32	338
		Итого:	150	0,60	0,60	14,70	66,00	338,00	0,06	0,04	0,00	0,00	48,32	22,00	18,00	4,40	183,48	0,00	0,06	338
		Итого за день:	650	26,83	30,36	138,77	936,71	339,57	0,28	0,58	151,24	8,39	665,07	456,74	295,49	7,39	344,03	0,02	0,38	

* с 01 марта производится замена на салат из вареных овощей

8 день	Завтрак	Каша пшеничная	200	11,02	13,20	57,97	394,40	0,03	0,06	0,04	38,00	3,75	42,07	58,71	24,95	1,27	0,73	0,01	0,06	*221
		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,09	44,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	16,76	2,80	1,44	0,31	2,82	0,00	0,00	376
		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,01	40,00	0,80	3,62	3,00	0,00	0,02	0,99	0,00	0,00	15
		Кондитерское изделие	30	2,30	5,40	20,10	138,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15
		Хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,40	153,40	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	22,57	56,55	21,45	1,30	28,53	0,00	0,01	15
		Итого:	505	18,61	26,52	120,69	797,10	0,06	0,16	0,09	78,00	4,55	85,02	121,06	47,84	2,90	33,07	0,01	0,01	376
		Кондитерское изделие	30	2,30	5,40	20,10	138,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15
		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,09	44,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	16,76	2,80	1,44	0,31	2,82	0,00	0,00	376
		Итого:	230	2,37	5,42	31,19	183,30	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	16,76	2,80	1,44	0,31	2,82	0,00	0,00	376
		Итого за день:	735	20,98	31,94	151,88	980,40	0,09	0,16	0,09	78,00	4,55	101,78	123,86	49,28	3,21	35,89	0,01	0,06	

* с 01 марта производится замена на салат из вареных овощей

Всего прошито, пронумеровано
и скреплено печатью

6 (шесть) листов

цифрами пропуску

Должность

Подпись

« 1 »

Директор
И. П. [подпись]

