

Согласовано : _____
Директор

Э.Н. Диринкова

для организации бесплатного получения

Руководитель (ИП) _____ ПЕТР
Шкурлатов А.А. АЛЕКСАНДРОВИЧ

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)		Энергетиче- ская ценность (ккал)	B1	C	A	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	№ рецептуры	
		Белки	Жиры														Углеводы	
ДЕНЬ 1																		

[illegible]

ДЕНЬ 3

Шницель из мяса с соусом	100	9,25	9,25	13,38	173,75	0,111	3,099	11,25	0,091	0,144	29,07	159,4	26,17	236,4	16,71	3,049	0,482	2,449	Мотильный 2017год №268
Картофель отварной	150	3	7,65	23,85	181,5	0,15	21,75	0	0	0,12	18	81	33	629	26,7	0,31	0,4	1,2	Мотильный 2017год №310
Салат из квашеной капусты	60	0,78	3	4,8	50,4	0,012	14,46	0	0	0,018	30,6	18	9,6	278,6	0,26	0,57	0,086	0,72	Мотильный 2017год №47
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,18	1,125	0,157	0,075	0,6	Мотильный 2017год №377
Чай с лимоном	207	0,3	0	15,2	60	0	2,2	0	0	0,01	16	8	6	30,2	0	0,02	0,7	0,8	Мотильный 2017год №377

Итого за третий день

ДЕНЬ 4

Запеканка из творога с молоком ступенью	165	12,67	11,33	25,82	278,565	0,08	0,5	30	0,16	0,3	170	275	35	159	29	39	0,5	0,8	Мотильный 2017год №223
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8	Мотильный 2017год №376
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0	0,03	35	17	11	155	0,3	0,1	0,15	0,1	Мотильный 2017год №377
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,062	0,8	0	0	0	18,04	26	4,8	23,18	2,43	0,157	0,075	0,48	Мотильный 2017год №377

Итого за четвертый день

ДЕНЬ 5

Гуляш 45/45	90	12,51	5,85	3,6	118,8	0,108	0	0	0,07	0,1	17,1	154,8	16,2	290,3	15,75	0,281	0,56	2,07	Мотильный 2017год №260
Капша гречневая расщипанная	150	6,7	10,6	49,8	321	0,24	0	36	0,09	0,12	16,85	205,6	136	219	22	3,52	0,16	4,58	Мотильный 2017год №70
Мармелад	15	0,015	0	11,91	48,15	0	0	0	0	0	0,6	0,15	0,3	4	0	0	0	0,06	Мотильный 2017год №312
Чай с лимоном	207	0,2	0	15,2	60	0	2,2	0	0	0,01	16	8	6	30,2	0	0,02	0,7	0,8	Мотильный 2017год №377
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,9	1,5	0,209	0,1	0,8	Мотильный 2017год №377

Итого за пятый день

502	22,585	16,85	99,83	641,95	0,411	2,2	36	0,16	0,23	59,75	403,3	171,7	574,4	39,25	4,03	1,52	8,313	
-----	--------	-------	-------	--------	-------	-----	----	------	------	-------	-------	-------	-------	-------	------	------	-------	--

ДЕНЬ 6

Каша жидкая молочная из овсяной крупы	200	6,1	11,3	43,4	300	0,12	0,6	16,4	0,07	0,17	124,9	104,7	16,65	237	52	9,95	0,5	0,374	Мотивный 2017год №182
Масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	75	0,001	0	40	0,13	0,01	2,4	3	0	3	0	0,1	0,3	0,02	Мотивный 2017год
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	0,03	16	11	9	278	2	0,3	0,08	2,2	Мотивный 2017год
Какао с молоком	200	3,491	2,79	18,16	112,86	0,022	0,54	9,107	0	0,17	112,6	104,6	27,9	220	12	2,29	0,38	0,922	Мотивный 2017год №382
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,18	1,125	0,157	0,075	0,6	Мотивный

Итого за шестой день	540	12,461	21,99	85,95	605,36	0,221	11,14	65,51	0,2	0,38	262,8	249,4	63,45	761,2	67,13	12,8	1,335	4,116	
----------------------	-----	--------	-------	-------	--------	-------	-------	-------	-----	------	-------	-------	-------	-------	-------	------	-------	-------	--

ДЕНЬ 7

Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112	0,119	15,091	11,75	0,17	0,08	27,29	96,05	26,36	427,1	144,3	12,31	0,631	0,771	Мотивный 2017год №229
Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228	0,044	0	26,67	0,09	0,03	6,485	83,36	27,12	46,6	21	7,24	0,27	0,559	Мотивный 2017год №304
Салат из свежесы отварной	60	0,855	4,053	5,016	59,904	0,011	4,62	0	0	0,02	21,09	24,59	12,54	136	12	0,35	0,11	0,798	Мотивный 2017год №52
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8	Мотивный 2017год №376
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,84	15,42	78,36	0,047	0,6	0	0	0	13,53	19,5	3,6	23,18	2,43	0,157	0,075	0,36	Мотивный

Итого за седьмой день	540	17,685	16,143	79,59	536,264	0,221	20,311	38,41	0,26	0,14	80,4	231,5	75,62	653,7	179,7	20,06	1,086	3,288	
-----------------------	-----	--------	--------	-------	---------	-------	--------	-------	------	------	------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--

ДЕНЬ 8

Печень по-строгановски	100	13,6	10,5	3,8	164	0,19	12,7	5240	0,025	1,66	30	239	17	250	73,75	32,88	2,2	5	Мотивный 2017год №255
Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,15	5,6	4	0,09	0,11	40	84	30	625	28	0,78	0,43	1	Мотивный 2017год №312
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8	Мотивный 2017год №376
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,18	1,125	0,157	0,075	0,6	Мотивный
Печенье	20	0,1	0	16	64,8	0	0	0	0	0,05	4,2	2,2	0,067	22	0	0	0	0,32	Мотивный

Итого за восьмой день	500	19,42	17,55	71,19	520,8	0,388	18,3	5244	0,115	1,83	93,1	359,3	62,97	941	102,9	33,81	2,705	7,72	
-----------------------	-----	-------	-------	-------	-------	-------	------	------	-------	------	------	-------	-------	-----	-------	-------	-------	------	--

Котлеты рубленные из птицы с соусом	100	12,92	9,59	13,28	161,407	0,096	2,597	34,78	0	0,06	22,19	89,95	14,22	175	13,84	12,98	0,741	0,915	Мотивный 2017г.№994
Макaronные изделия отварные	150	5,38	6,28	36,48	224,28	0,06	0	0	0,069	0,03	12	34	8	53,8	21	0,06	0,12	0,8	Мотивный 2017г.№309
Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,012	4,2	0	0	0,02	24,6	22,2	9	204	8,6	0,21	0,061	0,42	Мотивный 2017г.оп
Чай с лимоном	207	0,2	0	15,2	60	0	2,2	0	0	0,01	16	8	6	30,2	0	0,02	0,7	0,8	Мотивный 2017г.оп№377
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,18	1,125	0,157	0,075	0,6	Мотивный 2017г.оп№377

Итого за девятый день	547	22,01	21,51	84,07	587,587	0,216	8,997	34,78	0,069	0,12	81,69	180,2	47,12	486,2	44,57	13,43	1,697	3,535
-----------------------	-----	-------	-------	-------	---------	-------	-------	-------	-------	------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

Каша молочная "Дружба"	200	6,75	9,49	39,382	265,91	0,101	0,545	45,1	0,07	0,12	117	143,7	33,35	157	50	4,09	0,31	0,74	Азбука питания 2002 г. №46
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8	2017г. №382
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,18	1,125	0,157	0,075	0,6	Молочный
Пряник домашний	60	4,87	8,58	39,58	256,1	0,072	0	4,875	0	0,05	174,9	67,86	15,72	74,1	0	0	0,578	0,975	Молочный

Итого за десятиый день	500	14,19	18,37	108,5	650,51	0,221	0,545	49,98	0,07	0,18	135,9	245,7	64,97	275,1	51,13	4,247	0,963	3,115
Итого за завтрак	173,78	179,64	844,3	5699,25	2,71	185,9	5739	20,1	4,44	1859	2927	789,6	6607	667,8	199,6	13,2	46,69	
Среднее значение за завтрак	17,38	17,96	84,43	569,92	0,27	18,59	573,9	2,01	0,44	185,9	292,7	78,96	660,7	66,78	19,95	1,32	4,67	
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	12%	28%	59%															
Выполнение СанПин 2020-	23%	23%	25%	24,25%	22,60%	30,98%	81,99%	20,10%	31,71%	16,30%	26,61%	31,38%	60,07%	66%	66%	44%	38,91%	
Выполнение МР% от суточной нормы	22%	23,10%	27%	25%	19%	22%	74%	18%	19%	16%	21%	28%	55%	63%	63%	40%	35%	
Среднесуточная потребность в пищевых веществах за завтрак для обучающихся 7-11 лет по СанПин 2.3/2.4.3590-20																		
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по СанПин 2.3/2.4.3590-20	15-19,2	15-19,75	67-83,75	470-587,5	0,24-0,31	12,0-15,4	140-173	2,2-5	0,28-0,32	220-273	220-273	50-62,5	220-273	0,02	0,006	0,6-0,75	2,4-3,0	
Коэффициент потерь	77	79	335	2350	1,2	60	700	10	1,4	1100	1100	250	1100	0,1	0,03	3	12	
MR+потери	0,8	0,9	0,97		0,8	0,7	0,9	0,9	0,93	0,95	0,8	0,9	24	12	12	0,3	0,9	
Распределение ЭЦ	78,8	77,8	314,4	2272,7	1,4	85,7	777,8	10,9	2,3	1158	1375	277,8	836	0,1	0,1	3,3	13,3	