

	Завтрак					
2	Бутерброд с повидлом	30/20	2,4	3,87	27,83	156,0
183	Каша молочная гречневая	200	20,4	15,8	20,5	306,1
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6
	Обед					
47	Овощи свежие	60	5,3	1,3	15,1	96,6
235	Суп картофельный с фрикадельками	200	1,19	3,93	4,87	83,8
291	Плов из курицы	150	13,91	8,05	27,34	435,4
349	Компот из сухофруктов	200	0,1	0,0	21,8	88,0
Пром	Хлеб в ассортименте	60	20,3	19,7	4,8	278,4
	Полдник					
426	Булочка с повидлом	50/20	12,2	9,3	42,1	115,0
54/45	Чай с сахаром	200/20	0,2	0,0	6,4	26,4
	Итого		64,96	61,32	111,88	1474,47
	3 день					
	Завтрак					
3	Бутерброд с сыром	30/10	3,3	7,31	20,56	160,0
173	Каша молочная ячневая	200	6,3	10,85	42,95	294,0
376	Чай с сахаром	200/20	0,2	0,0	6,4	26,4
	Обед					
71	Овощи свежие	60	1,1	0,0	1,9	9,0
96	Рассольник «Ленинградский»	200	5,49	5,28	16,33	134,75
289	Рагу из птицы	150	8,0	3,8	2,12	271,8
Пром	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,9	115,7
пром	Кисель «Витошка»	200	0,04	0,0	24,76	94,2
	Полдник					
пром	Печенье	40	5,6	8,3	24,1	114,0
пром	Молоко кипяченое	200	3,2	3,6	48,0	374
	Итого		38,79	33,59	181,29	1180,84
	4 день					
	Завтрак					
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136,0
173	Каша молочная «Дружба»	200	5,0	5,8	24,1	168,9
382	Кофейный напиток	200	4,8	3,54	17,58	118,6

	Обед					
71	Овощи свежие	60	1,6	4,08	16,5	109,2
71	Суп гороховый	200	3,3	12,0	32,3	229,0
304	Рис отварной	150	3,74	5,95	36,67	210,11
232	Рыба запеченная в сметанном соусе	80/40	22,7	26,4	6,6	354,9
Пром	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,9	115,7
54/45	Чай с сахаром	200/20	0,0	0,0	24,23	24,0
	Полдник					
185	Запеканка творожная с рисом Со сгущенным молоком	120/20	22,1	12,3	42,0	239,1
	Чай с сахаром	200/20	0,0	0,0	24,23	24,0
	Итого		47,46	58,26	213,82	1575,76
	5 день					
	Завтрак					
2	Бутерброд с повидлом	30/20	2,4	3,87	28,0	156,0
175	Каша молочная пшенная	200	6,24	6,1	19,7	170,1
376	Чай с сахаром	200/20	0,2	0,0	6,4	26,4
	Обед					
112	Суп с макаронными изд.	200	1,41	3,96	6,32	71,8
105	Фрикадельки мясные	50	7,46	5,61	35,84	157,45
232	Макароны отварные с маслом	150	6,59	5,41	31,72	295,1
559	Курица запеченная	80	1,6	1,3	4,6	36,8
54/2	Овощи свежие	60	0,8	0,2	2,5	14,2
Пром	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,9	115,7
54/45	Чай с сахаром	200/20	0,02	0,0	6,4	26,4
	Полдник					
401	Оладьи с повидлом	120/20	3,3	5,6	22,3	115,0
пром	Сок	200	1,0	2,6	45,2	98,0
338	Фрукт свежий	100	0,5	0,5	14,75	56,25
	Итого		46,57	49,74	151,34	1273,34
	6 день					
	Завтрак					
2	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	3,87	27,83	156,0

173	Каша молочная пшеничная	200	6,0	10,85	53,93	334,0
379	Какао с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,6
	Обед					
71	Овощи свежие	60	0,8	0,2	2,5	14,2
108	Суп картофельный с клецками	200	2,02	5,09	11,98	107,25
304	Рис отварной	100	5,36	4,83	28,6	292,4
327	Капуста тушенная с говядиной	150	14,2	11,7	3,8	226,0
54/45	Чай с сахаром	200/20	0,5	0,0	27,0	24,0
Пром	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,9	115,7
	Полдник					
396	Блины с повидлом	120/20	3,3	6,8	45,6	117,3
54/45	Чай с сахаром	200/20	0,5	0,0	6,4	26,4
	Итого		43,7	41,01	229,0	1458,52
	7 день					
	Завтрак					
2	Бутерброд с повидлом	30/20	2,4	3,87	27,83	156,0
174	Каша молочная рисовая	200	6,0	10,85	42,95	294,0
54/45	Чай с сахаром	200/20	4,07	3,54	17,57	118,6
	Обед					
140	Суп картофельный с бобовыми	200	7,0	9,42	15,0	190,13
пром	Пельмени «Малышок» (для дошкольного и школьного питания)	150	15,0	27,0	39,6	448,5
Пром .	Кисель «Витошка»	200	0,56	0,0	27,4	226,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,9	115,7
	Полдник					
442	Булочка	50	6,1	5,8	34,1	117,8
	Чай с сахаром	200/20	0,5	0,0	6,4	26,4
	Итого		36,65	46,62	184,98	1367,93
	8 день					
	Завтрак					

3	Бутерброд с сыром	30/10	3,3	7,31	20,56	160,0
173	Каша молочная геркулес	200	8,31	13,12	37,63	303,0
379	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,94	100,6
	Обед					
98	Суп «Крестьянский» с крупой	200	5,49	5,28	16,33	134,75
71	Овощи свежие	60	20,4	15,8	20,5	10,0
302	Каша гречневая	150	10,3	7,9	46,7	292,5
278	Котлета из говядины	80	8,13	9,01	10,72	157,0
Пром	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,9	115,7
Пром.	Чай с сахаром	200/20	0,0	0,0	24,23	24,0
	Полдник					
374	Шарлотка с яблоками	120	7,81	12,3	36,3	141,6
Пром	Молоко	200	3,2	3,6	4,8	112,3
	Итого		82,22	58,43	236,16	1805,77
	9 день					
	Завтрак					
1	Бутерброд с маслом	30/10	5,08	4,6	0,28	63,0
120	Суп молочный с вермишелью	200	4,37	3,79	14,36	120
54/45	Чай с сахаром	200/20	0,2	0,0	6,4	26,4
	Обед					
140	Суп из рыбных консерв (горбуша ,сайра)	200	2,15	2,27	13,71	294,0
71	Овощи свежие	60	0,3	0,0	2,3	10,5
504	Жаркое по домашнему с говядиной	150	7,46	5,61	35,84	230,45
Пром	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,9	115,7
349	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,0	21,8	88,0
	Полдник					
	Запеканка творожная Со сгущенным молоком	120/20				
54/45	Чай с сахаром	200/20	0,2	0,0	6,4	26,4
	Итого		46,59	44,24	159,05	1252,14
	10 день					
	Завтрак					
2	Бутерброд с повидлом	30/20	2,4	3,87	27,83	156,0
54/2	Каша молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44,0	287,80

382	Какао с молоком	200	1,4	3,54	17,58	118,6
	Обед					
45	Овощи свежие	100	1,31	3,24	6,27	59,6
88	Щи со сметаной	200	3,26	3,40	17,52	110,5
312	Пюре картофельное	150	3,0	5,7	23,7	158,3
278	Тефтели из говядины	80	17,43	16,75	16,28	228,8
330	Соус сметанный	40	0,14	14,2	2,4	160,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,9	115,7
54/45	Чай с сахаром	200/20	0,5	0,0	27,4	26,4
	Полдник					
406	Пирожки печеные из дрожжевого теста С начинкой	100	4,9	3,1	41,3	132,2
Пром	Сок	200	0,4	,01	11,2	68,3
338	Фрукт свежий	100	0,5	0,5	14,75	56,25
	Итого		40,39	55,36	201,46	1429,55

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2015

2.4 Гигиена детей и подростков

СБОРНИК РЕЦЕПТУР блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций НОВОСИБИРСК - 2020