

Горячее питание 7-11 лет Утверждаю

Директор ГКОУ АО
 «Енотаевская общеобразовательная школа – интернат»
 Н.И. Стрелкова

№ реце- пта	Наименование блюда	Возраст	Вес порции	Пищевые вещества			Калорийность				
				Б	Ж	У					
1 день 1 неделя											
Завтрак											
54-6к	Каша пшеничная молочная	7-11	220	8,5	11,7	43,5	313,2				
693	Какао с молоком	7-11	200	3,6	3,6	22,8	135				
	Хлеб пшеничный	7-11	60	4	0,7	23,8	117,4				
14-01	Масло	7-11	10	0,1	7,2	0,14	66,0				
54-1з	Сыр	7-11	15	3,3	4,4	0,00	54,0				
итого		7-11	505,00	19,53	27,6	90,24	685,6				
№ рецепт	Наименование блюда	Возраст	Вес порции	Пищевые вещества			Калорийность				
				Б	Ж	У					
2 день 1 неделя											
Завтрак											
311	Каша манная молочная	7-11	220	6,10	7,40	30,70	211,99				
694	Какао со сгущенным молоком	7-11	200	3,5	3,4	22,3	130				

	Хлеб пшеничный	7-11	60	4	0,7	23,8	117,4
14-01	Масло	7-11	10	0,1	7,2	0,14	66
	Сыр	7-11	15	3,3	4,4	0,00	54
	итого	7-11	505,00	19,0	23,1	76,94	579,99

№ рецепт	Наименование блюда	Возраст	Вес порции	Пищевые вещества			Калорийность				
				Б	Ж	У					
3 день 1 неделя											
Завтрак											
54-9	Каша овсяная молочная	7-11	220	8,60	12,80	34,20	285,80				
685	Чай молочный	7-11	200	1,6	1,4	8,6	81				
	Хлеб пшеничный	7-11	60	4	0,7	23,8	117,4				
14-01	Масло	7-11	10	0,1	7,2	0,14	66				
54-13	Сыр	7-11	15	3,3	4,4	0,00	54				
	итого	7-11	505,00	17,5	26,5	66,74	604,42				

№ рецепт	Наименование блюда	Возраст	Вес порции	Пищевые вещества			Калорийность				
				Б	Ж	У					
4 день 1 неделя											
Завтрак											
54-16к	Каша Дружба	7-11	220	5,00	6,90	23,90	178,00				
54-12	Какао с молоком	7-11	200	3,6	3,6	22,8	135				
	Хлеб пшеничный	7-11	60	4	0,7	23,8	117,4				
14-01	Масло	7-11	10	0,1	7,2	0,14	66				
54-13	Сыр	7-11	15	3,3	4,4	0,00	54				
итого		7-11	505,00	16,03	22,9	70,6	550,4				

№ рецепт	Наименование блюда	Возраст	Вес порции	Пищевые вещества			Калорий ность				
				Б	Ж	У					
6 день 2 неделя											
Завтрак											
311	Каша манная молочная	7-11	220	6,10	7,40	30,70	211,99				
693	Какао с молоком	7-11	200	3,6	3,6	22,8	135,0				
	Хлеб пшеничный	7-11	60	4	0,7	23,8	117,4				
14-01	Масло	7-11	10	0,1	7,2	0,14	66,0				
54-13	Сыр	7-11	15	3,3	4,4	0,00	54,0				
итого		7-11	505,00	17,13	23,3	77,4	584,1				

№ рецепт	Наименование блюда	Возраст	Вес порции	Пищевые вещества			Калорийность				
				Б	Ж	У					
7 день 2 неделя											
Завтрак											
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	7-11	250	6,87	6,97	22,15	178,75				
685	Чай молочный	7-11	200	1,5	1,6	15,8	81				
	Хлеб пшеничный	7-11	60	4	0,7	23,8	158,4				
14-01	Масло	7-11	10	0,1	8,2	0,1	74,8				
54-60	Яйцо	7-11	40	4,80	4,00	0,30	56,60				
итого		7-11	560,00	17,2	21,5	62,1	548,8				

№ рецепт	Наименование блюда	Возраст	Вес порции	Пищевые вещества			Калорийность				
				Б	Ж	У					
8 день 2 неделя											
Завтрак											
54-13к	Каша пшеничная молочная	7-11	220	8,20	10,80	38,50	283,50				
693	Какао с молоком	7-11	200	3,6	3,6	22,8	135				
	Хлеб пшеничный	7-11	60	4	0,7	23,8	117,4				
14-01	Масло	7-11	10	0,1	7,2	0,14	66				
54-1з	Сыр	7-11	15	3,3	4,4	0,00	54				
итого		7-11	505,00	19,23	226,7	85,2	655,4				

№ рецепт	Наименование блюда	Возраст	Вес порции	Пищевые вещества			Калорийность				
				Б	Ж	У					
9 день 2 неделя											
Завтрак											
54-21к	Каша рисовая молочная	7-11	220	5,20	6,50	28,40	203,70				
694	Какао со сгущенным молоком	7-11	200	3,5	3,4	22,3	130				
	Хлеб пшеничный	7-11	60	4	0,7	23,8	117,4				
14-01	Масло	7-11	10	0,1	7,2	0,14	66				
54-1з	Сыр	7-11	15	3,3	4,4	0,00	54				
итого		7-11	505,00	16,1	22,2	74,60	570,7				

№ рецепт	Наименование блюда	Возраст порции	Вес	Пищевые вещества			Калорийнос- ть				
				Б	Ж	У					
10 день 2 неделя											
Завтрак											
54-19	Суп молочный с макаронными изделиями	7-11	250	6,87	6,97	22,15	178,75				
685	Чай молочный	7-11	200	1,5	1,6	15,8	81				
	Хлеб пшеничный	7-11	60	4	0,7	23,8	158,4				
14-01	Масло	7-11	10	0,1	8,2	0,1	74,8				
54-60	Яйцо	7-11	40	4,80	4,00	0,30	56,60				
итого		7-11	560,00	17,3	21,5	62,1	545,6				