|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | ЭЦ (ккал) |
| Б | Ж | У |
| Понедельник |
| 54-3г-2020 | Макароны отварные с сыром | 150 | 7.9 | 7.2 | 28.6 | 210.6 |
| Пром. | Хлеб  | 40 | 5.34 | 0.54 | 15.87 | 78.27 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.5 | 26.8 |
| Пром. | Мандарин | 50 | 0,77 | 0 | 11,19 | 47,81 |
| 54-60-2020 | Яйцо вареное  | 40 | 4,8 | 4 | 0,3 | 56,6 |
| Пром. | Печенье  | 20 | 8,4 | 0,92 | 16,72 | 72,8 |
| Итого  | 27,41 | 12,66 | 79,18 | 492,88 |
| Вторник |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 3.1 | 6 | 19.7 | 145.8 |
| 54-3р-2020 | Котлета рыбная (минтай) | 100 | 14.1 | 2.8 | 8.6 | 115.9 |
| Пром. | Хлеб  | 40 | 5.34 | 0,54 | 15.87 | 78.27 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 |
| Пром. | Яблоко  | 50 | 0,19 | 0,19 | 4,89 | 22,19 |
| Итого  | 23.23 | 9.53 | 68,89 | 443,16 |
| Среда |
| 54-21к-2020 | Плов с курицей | 200 | 27.3 | 8.1 | 33.2 | 314.6 |
| Пром. | Хлеб  | 40 | 5.34 | 0.54 | 15.87 | 78.27 |
| Пром. | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0.2 | 20.2 | 86.6 |
| Итого  | 33.64 | 8.84 | 69.27 | 479.47 |
| Четверг |
| 54-12м-2020 | Каша жидкая молочная рисовая | 200 | 5.2 | 6.5 | 28.4 | 193.7 |
| 54-60-2020 | Яйцо вареное | 40 | 4.8 | 4 | 0.3 | 56.6 |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.8 | 3.5 | 11.2 | 91.2 |
| Пром.  | Булочка  | 50 | 4,34 | 1,59 | 28,34 | 144,84 |
| Итого  | 18,14 | 15,59 | 68,24 | 486,34 |
| Пятница |
| 54-22м-2020 | Рагу из курицы | 200 | 21 | 7 | 17.5 | 217.4 |
| Пром. | Хлеб  | 40 | 5.34 | 0.54 | 15.87 | 78.27 |
| Пром. | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0.2 | 20.2 | 86.6 |
| Итого  | 27,34 | 7,74 | 53,57 | 382,27 |
| Средние показатели за период | 25,95 | 10,87 | 67,83 | 456,82 |

 1 неделя

2 неделя

|  |
| --- |
| Понедельник |
| 54-21к-2020 | Каша жидкая молочная рисовая | 200 | 5.2 | 6.5 | 28.4 | 193.7 |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.8 | 3.5 | 11.2 | 91.2 |
| Пром. | Булочка | 50 | 4,34 | 1,59 | 28,34 | 144,84 |
| 54-60-2020 | Яйцо вареное | 40 | 4,8 | 4 | 0,3 | 56,6 |
| Итого  | 18,14 | 15,59 | 68,24 | 486,34 |
| Вторник |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 3.1 | 6 | 19.7 | 145.8 |
| 54-12р-2020 | Рыба, запеченная с сыром и луком | 100 | 16.1 | 11.1 | 2.9 | 175.3 |
| Пром. | Хлеб  | 40 | 5.34 | 0.54 | 15.87 | 78.27 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6,5 | 26,8 |
| Итого  | 24,74 | 17,64 | 44,97 | 426,17 |
| Среда |
| 54-1т-2020 | Запеканка из творога | 100 | 17.07 | 10.73 | 16,67 | 231.87 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6,5 | 26,8 |
|  |  |  | 17,24 | 10,73 | 23,17 | 258,67 |
| Четверг |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.2 | 6.9 | 35.9 | 238.9 |
| 54-5м-2020 | Котлета из курицы | 75 | 14.4 | 3.3 | 10.1 | 127.1 |
| Пром. | Хлеб  | 40 | 5.34 | 0.54 | 15.87 | 78.27 |
| Пром. | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0.2 | 20.2 | 86.6 |
| Итого  | 28,94 | 10,94 | 82,07 | 530,87 |
| Пятница |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 3.1 | 6 | 19.7 | 145.8 |
| 54-18м-2020 | Печень говяжья по-строгановски | 80 | 13.4 | 14 | 5.3 | 200.5 |
| Пром. | Хлеб  | 40 | 5.34 | 0.54 | 15.87 | 78.27 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6,5 | 26,8 |
| Итого  | 22,04 | 20,54 | 47,37 | 451,37 |
| Средние показатели за период  | 22,23 | 15,09 | 53,16 | 430,68 |

СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И ТИПОВЫХ МЕНЮ для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск – 2021 год. Сборник подготовлен: ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова, С.П. Романенко, П.А. Вейних, Г.П. Ивлева, А.В. Сорокина, М.А. Лобкис, М.В. Семенихина, И.К. Туев, И.Ю. Ерофеев), ФГБОУ ВО «Московский государственный университет пищевых производств» (М.Г. Балыхин, М.П. Щетинин, Р.А. Эдвардс, И.У. Кусова); при участии ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный технический университет» (Л.Н. Рождественская), ФГБОУ «Московский государственный университет технологии и управления им. К.Г. Разумовского» (В.А. Исаев), ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России (Л.А. Шпагина, О.Н. Герасименко, Е.В. Михеева), Управления Роспотребнадзора по Омской области (А.С. Крига, М.Н. Бойко), Управления Роспотребнадзора по Новосибирской области (А.Ф. Щербатов, О.Н. Берсон).