

Расчет стоимости и химсостава 10-дневное меню бесплатного питания учащихся 1 - 4 классов на 2021 год.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ п/п	Номер рецептуры №	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность (г)				Энергетическая ценность (ккал)								
				Стоимость по ценам Росстата	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г									
1	2	Завтрак	4	5	6	7	8	9								
									Акт/304М	Куриное филе с соусом «Карри» и рисом отварным	90/60/150	43,36	15,34	9,51	25,11	247,39
									482К	Напиток из шиповника	180/12	2,85	0,68	0,26	17,76	76,10
										Хлеб пшеничный	20	0,81	1,52	0,16	9,84	46,88
										Хлеб ржаной	20	0,93	1,32	0,24	6,68	34,16
1	338М	Яблоко	100	9,79	0,40	0,40	9,80	44,40								
									Итого:	57,74	19,26	10,57	69,19	448,93		
									Завтрак							
									15М	Сыр полутвердый	15	8,19	3,48	2,95	0,00	40,47
									182М	Каша гречневая молочная с маслом и сахаром	150/5/5	12,48	8,77	7,35	25,25	202,23
2	382М	Хлеб пшеничный	30	1,21	2,28	0,24	14,76	70,32								
									Какао с молоком	180/12	12,22	3,42	3,51	17,85	116,67	
									Зефир	20	3,92	0,16	0,02	15,96	64,70	



	338М	Банан		100	8,83	1,50	0,50	21,00	94,50
			<b>Итого:</b>		<b>46,85</b>	<b>19,61</b>	<b>14,57</b>	<b>94,82</b>	<b>588,89</b>
	<b>Завтрак</b>								
День 3	223М	Запеканка творожная с молоком сгущенным		150/20	56,35	21,00	17,00	34,30	374,20
		Хлеб пшеничный		30	1,21	2,28	0,24	14,76	70,32
	376М	Чай с сахаром		180/12	1,48	0,07	0,02	12,00	48,46
		Йогурт		90	32,49	6,15	2,25	8,85	80,25
			<b>Итого:</b>		<b>91,53</b>	<b>29,50</b>	<b>19,51</b>	<b>69,91</b>	<b>573,23</b>
	<b>Завтрак</b>								
	14М	Масло сливочное		10	5,66	0,05	7,25	0,08	65,77
День 4	280М/105М	Тефтели из говядины с соусом красным основным и макаронами отварными		90/60/150	33,84	14,14	14,09	42,08	351,69
		Булочка с кунжутом		50	3,08	3,08	0,40	18,00	87,92
	338М	Груша		100	28,67	0,40	0,30	10,30	45,50
	473К	Напиток витаминный		180/12	4,28	0,13	0,00	12,49	50,52
			<b>Итого:</b>		<b>75,53</b>	<b>17,80</b>	<b>22,04</b>	<b>82,95</b>	<b>601,40</b>
	<b>Завтрак</b>								
День 5	15М	Сыр полутвердый		15	8,19	3,48	2,95	0,00	40,47
	234М/128М	Биточки рыбные в томатном соусе и пюре картофельным		90/40/150	40,84	13,87	16,70	35,23	346,70
	377М	Чай с сахаром и лимоном		180/12/7	2,32	0,13	0,02	12,20	49,50
		Хлеб пшеничный		20	0,81	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб ржаной		20	0,93	1,32	0,24	6,68	34,16
	338М	Яблоко		100	9,79	0,40	0,40	9,80	44,40
			<b>Итого:</b>		<b>62,88</b>	<b>20,72</b>	<b>20,47</b>	<b>73,75</b>	<b>562,11</b>
	<b>Завтрак</b>								
День 6	15М	Сыр полутвердый		15	8,19	3,48	2,95	0,00	40,47
	280М/171М	Тефтели из говядины с соусом красным основным и кашей гречневой		90/60/150	33,51	15,85	12,65	46,39	362,81
	379М	Напиток кофейный с молоком		180	11,83	2,51	2,59	8,69	68,11
		Хлеб пшеничный		20	0,81	1,52	0,16	9,84	46,88

		Хлеб ржаной	20	0,93	1,32	0,24	6,68	34,16
	338М	Банан	100	8,83	1,50	0,50	21,00	94,50
		<b>Итого:</b>		<b>64,1</b>	<b>26,18</b>	<b>19,09</b>	<b>92,60</b>	<b>646,93</b>
	<b>Завтрак</b>							
	14М	Масло сливочное	10	5,66	0,05	7,25	0,08	65,77
	Акг /105М	Куриное филе с соусом «Карри» и макаронами отварными	90/60/150	43,59	18,68	11,89	35,12	322,21
День 7	Акг	Чай смородиново-яблочный	200	12,96	0,42	0,18	26,80	110,50
		Хлеб пшеничный	20	0,81	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб ржаной	20	0,93	1,32	0,24	6,68	34,16
	338М	Яблоко	100	9,79	0,40	0,40	9,80	44,40
		<b>Итого:</b>		<b>73,74</b>	<b>22,39</b>	<b>20,12</b>	<b>88,32</b>	<b>623,92</b>
	<b>Завтрак</b>							
	213М	Омлет с картофелем	150	22,76	10,65	27,03	15,82	349,15
День 8	382М	Какао с молоком	180/12	12,22	3,42	3,51	17,85	116,67
		Йогурт	90	32,49	6,15	2,25	8,85	80,25
		Хлеб пшеничный	30	1,21	2,28	0,24	14,76	70,32
	338М	Банан	100	8,83	1,50	0,50	21,00	94,50
		<b>Итого:</b>		<b>77,51</b>	<b>24,00</b>	<b>33,53</b>	<b>78,28</b>	<b>710,89</b>
	<b>Завтрак</b>							
	14М	Масло сливочное	10	5,66	0,05	7,25	0,08	65,77
День 9	Акг /171М	Коглеты рыбные с томатным соусом с рисом отварным	90/40/150	48,52	12,85	6,99	20,93	198,03
	377М	Чай с сахаром и лимоном	180/12/7	2,32	0,13	0,02	12,20	49,50
		Хлеб пшеничный	20	0,81	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб ржаной	20	0,93	1,32	0,24	6,68	34,16
	338М	Груша	100	28,67	0,40	0,30	10,30	45,50
		<b>Итого:</b>		<b>86,91</b>	<b>16,27</b>	<b>14,96</b>	<b>60,03</b>	<b>439,84</b>
	<b>Завтрак</b>							
	15М	Сыр полутвердый	15	8,19	3,48	2,95	0,00	40,47
День 10	219М	Сырники из творога с молоком густенным	150/40	57,47	21,00	17,00	34,30	374,20
		Булочка с изюмом	50	4,44	3,50	4,00	26,50	156,00
	382М	Какао с молоком	180/12	12,22	3,42	3,51	17,85	116,67

	Зефир	20	3,92	0,16	0,02	15,96	64,70
	<b>Итого:</b>		<b>86,24</b>	<b>31,56</b>	<b>27,48</b>	<b>94,61</b>	<b>752,04</b>
	<b>Итого завтраки в среднем за 10 дней</b>		<b>72,00</b>	<b>21,53</b>	<b>19,62</b>	<b>80,40</b>	<b>584,33</b>
	<b>Норма СанПиН по химсоставу</b>		<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>	
	<b>Выполнение норм по химсоставу (завтрак, всего. Норма 20-30%)</b>			<b>28%</b>	<b>25%</b>	<b>24%</b>	<b>25%</b>
	<b>Завтрак (норма 20-25%, допускается превышение по белкам)</b>			<b>28%</b>	<b>25%</b>	<b>24%</b>	<b>25%</b>