

Согласовано

Директор

"25" 09/2022 г.

Утверждаю

ИП Созанова М.К

"09" 09/2022 г.

Типовое 10-дневное меню бесплатного питания учащихся 5-11 классов на 2022 г.

		Сезон зимне-весенний		Возрастная категория 12-18 лет			
№ п/п	Номер рецептуры №	Наименование блюда	Масса порции, г(не менее)	Пищевая ценность(г)			Энергетическая ценность(ккал)
				Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
1	2	3	4	5	6	7	8
День 1	Завтрак						
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		50,88
	209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,80
	173/М	Каша пшеничная молочная	180	7,3	7,2	39,7	211,9
	382/М	Какао с молоком	180	3,37	2,85	14,71	100,06
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,40	19,32	94,00
	338/М	Яблоко (фрукт)	100	0,4	0,40	9,8	47
		Итого:	555	23,09	19,37	83,81	566,64
День 2	Завтрак						
	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	294/М	Котлета куриная	90	9,29	8,81	7,06	144,69
	139/М	Капуста тушенная	160	3,91	5,67	11,56	102,18
	388/М	Напиток из шиповника	180	0,48	0,2	16,74	70,68
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	94
	338/М	Яблоко (фрукт)	100	0,4	0,4	9,8	47
		Йогурт	90	2,52	1,44	12,6	73,44
		Итого:	670	19,72	24,17	77,21	598,08
День 3	Завтрак						
	223/М	Сырники из творога с сладким соусом	150/40	19,89	12,14	35,64	331,38
	379/М	Напиток кофейный на молоке	180	2,74	2,26	18,6	107
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
		Булочка	50	4,9	2,26	29,09	156,12
	338/М	Яблоко (фрукт)	100	0,4	0,40	9,8	47
		Итого:	360	30,30	17,36	107,62	712
День 4	Завтрак						
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		50,88
	232/М	Рыба запеченая с соусом томатным	90/30	13,07	6,07	9,17	167,81
	128/М	Картофельное пюре	150	3,07	4,71	22,03	144,03
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	180	0,05	0,01	10,16	41,95
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,40	19,32	94,00
	338/М	Яблоко (фрукт)	100	0,4	0,40	9,8	47
		Итого:	485	23,53	15,51	70,48	545,67
Завтрак							

День 5	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	268/М	Котлета из говядины со сметанно-томатным соусом	90/30	9,43	10,64	8,53	221,56
	202/М	Макароны отварные	180	7,44	5,95	50,76	243,36
	378/М	Чай с молоком	180	1,45	1,25	12,38	66,91
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,40	19,32	94,00
	338/М	Яблоко (фрукт)	100	0,4	0,40	9,8	47
		Итого:	510	21,84	25,89	100,92	738,92
День 6	Завтрак						
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		50,88
	209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,80
	174/М	Каша рисовая молочная	180	4,73	6,84	36,79	215,1
	382/М	Какао с молоком	180	3,37	2,85	14,71	100,06
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,40	19,32	94,00
	338/М	Яблоко (фрукт)	100	0,4	0,40	9,8	47
		Итого:	555	20,52	19,01	80,90	569,84
День 7	Завтрак						
	291/М	Плов из куриного филе	250	19,91	20,38	42,39	432,54
	388/М	Напиток из шиповника	180	0,48	0,2	16,74	79,66
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,40	19,32	94,00
	338/М	Яблоко (фрукт)	100	0,4	0,40	9,8	47
		Итого:	570	23,83	21,38	88,25	653,2
День 8	Завтрак						
	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	268/М	Котлета из говядины с томатным соусом	90/30	9,89	10,64	8,53	252,37
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,22	7,58	35,63	192,19
	378/М	Чай с молоком	180	1,45	1,25	12,38	66,91
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,40	19,32	94,00
	338/М	Яблоко (фрукт)	100	0,4	0,40	9,8	47
		Итого:	510	20,08	27,52	85,79	718,56
День 9	Завтрак						
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		50,88
	232/М	Рыба запеченая	100	13,43	2,84	3,75	126,3
	128/М	Картофельное пюре	150	3,07	8,32	32,19	185,98
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	180	0,05	0,01	10,16	41,95
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	94
	338/М	Яблоко (фрукт)	100	0,4	0,40	9,8	47
		Итого:	585	23,89	15,89	75,22	546,11
День 10	Завтрак						
	223/М	Сырники из творога с сладким соусом сметанным	150/50	20,95	18,33	42,87	420,25
	379/М	Напиток кофейный на молоке	180	2,74	2,26	18,60	107,00
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
		Булочка	50	4,9	2,26	29,09	156,12
	338/М	Яблоко (фрукт)	100	0,4	0,4	9,8	47
		Итого:	360	31,36	23,55	114,85	800,87