

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООШ С. Руденченко

"16" февраля 2023 г.

С. Н. Рашуткина

СОГЛАСОВАНО

ИП Созанова М.К.

"09" февраля 2023 г.

Типовое 10-ти дневное меню бесплатного питания для учащихся 1-11 кл. (завтрак)

Сезон: осенне-зимний

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
1	2	3	4	6	7	8	9
День 1 Завтрак:							
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,90	3,92	0,00	50,90
	209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80
	174/М	Каша молочная рисовая с сахаром,маслом сливочным	200/10/10	6,97	10,02	37,80	269,30
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	61,50
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,40	19,32	93,00
		Итого:	537	19,12	18,96	72,60	537,5
День 2 Завтрак:							
	294/М	Котлета куриная	90	13,90	11,40	8,64	224,00
	143/М	Капуста тушеная	150	3,67	5,32	10,84	108,08
	382/М	Какао на молоке	180	3,37	2,85	14,71	98,00
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,40	19,32	93,00
		Итого:	460	23,98	19,97	53,51	523,08
День 3 Завтрак:							
	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10
	268/М	Соус "Болоньезе"	90	10,5	8,20	1,70	122,60
	202/М	Макароны отварные	150	5,20	4,35	34,60	198,30
	378/М	Чай с молоком	180	1,45	1,25	12,38	66,60
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,40	19,32	93,00
	338/М	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40
		Итого:	570	20,67	21,85	77,93	591,00
День 4 Завтрак:							
	223/М	Запеканка из творога со сметанным соусом	150/40	19,89	12,14	35,64	331,40
	379/М	Напиток кофейный на молоке	180	2,74	2,26	18,60	105,70
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,40	19,32	93,00
	338/М	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40
		Итого:	510	26,07	15,20	83,36	574,50
День 5 Завтрак:							
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,90	3,92	0,00	50,90
	234/М	Котлета рыбная	90	7,50	6,26	10,56	128,60
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	3,07	4,71	22,03	142,80
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,05	0,01	10,16	40,90
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,40	19,32	93,00
	338/М	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40
		Итого:	597	17,96	15,7	71,87	500,60
День 6 Завтрак:							
	291/М	Плов с курицей	150/90	19,11	19,56	40,69	415,20
	388/М	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,40
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,40	19,32	93,00
	338/М	Яблоко	100	0,4	0,40	9,80	44,40

		Кефир 2,5%	100	6,00	0,20	8,00	62,00
		Итого:	695	28,65	20,56	92,81	675,00
День 7	Завтрак:						
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,90	3,92	0,00	50,90
	209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80
	173/М	Каша пшеничная молочная с сахаром,маслом сливочным	200/10/10	5,84	5,81	31,75	169,54
	382/М	Какао на молоке	180	3,37	2,85	14,71	98,00
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,40	19,32	93,00
	338/М	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40
		Итого:	595	21,63	17,98	75,86	518,64
День 8	Завтрак:						
	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10
	279/М	Котлета говяжья	90/30	9,43	10,64	8,53	167,60
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,35	6,32	29,69	193,00
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,05	0,01	10,16	40,90
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,40	19,32	93,00
	338/М	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40
		Итого:	577	17,35	25,02	77,63	605,00
День 9	Завтрак:						
	223/М	Ватрушка с творогом	75	8,26	7,24	27,20	207,00
	294/М	Котлета куриная	90	13,90	11,40	8,64	224,00
	202/М	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	6,20	4,58	42,30	235,20
	378/М	Чай с молоком	180	1,45	1,25	12,38	66,60
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,40	19,32	93,00
		Итого:	540	32,85	24,87	109,84	825,80
День 10	Завтрак:						
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,90	3,92	0,00	50,90
	234/М	Котлета рыбная	90	7,50	6,26	10,56	128,60
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	3,07	4,71	22,03	142,80
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,05	0,01	10,16	40,90
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,40	19,32	93,00
	338/М	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40
		Итого:	597	17,96	15,7	71,87	500,60