

Согласовано

Директор ООШ  
"05" "09" 2022 г.



Утверждаю

ИП Созанова М.К.  
"01" "09" 2022 г.

Типовое 10-дневное меню бесплатного питания учащихся детей-сирот на 2022 г.

		Сезон зимне-весенний					
		Возрастная категория 12-18 лет					
№ п/п	Номер рецептур ы №	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	<b>Завтрак</b>						
	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	200	8,11	8	44,11	235,44
	382/М	Какао с молоком	200	3,74	3,17	16,34	111,18
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,40	19,32	94,00
	338/М	Яблоко (фрукт)	100	0,4	0,40	9,8	47
	<b>Итого:</b>		<b>595</b>	<b>24,27</b>	<b>20,49</b>	<b>89,85</b>	<b>601,3</b>
День 2	<b>Завтрак</b>						
	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	
	<b>Итого:</b>		<b>670</b>	<b>19,72</b>	<b>24,17</b>	<b>77,21</b>	<b>598,08</b>
День 3	<b>Завтрак</b>						
	223/М	Сырники из творога с сладким соусом	150/40	19,89	12,14	35,64	331,38
	379/М	Напиток кофейный на молоке	200	3,04	2,51	20,67	118,89
		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	
	<b>Итого:</b>		<b>380</b>	<b>30,60</b>	<b>17,61</b>	<b>109,69</b>	<b>723,89</b>
День 4	<b>Завтрак</b>						
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		50,88
	232/М	Рыба запеченая с соусом томатным	100/30	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	
	<b>Итого:</b>		<b>485</b>	<b>23,53</b>	<b>15,51</b>	<b>70,48</b>	<b>545,67</b>
	<b>Завтрак</b>						

День 5	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	263/М	Котлета из говядины со сметанно-томатным соусом	90/30	9,43	10,64	8,53	221,56
	202/М	Макаронны отварные	180	7,44	5,95	50,76	243,36
	373/М	Чай с молоком	180	1,45	1,25	12,38	66,91
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,40	19,32	94,00
		Йогурт	90	2,52	1,44	12,6	73,44
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>23,96</b>	<b>26,93</b>	<b>103,72</b>	<b>765,36</b>	
День 6	<b>Завтрак</b>						
	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
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>20,52</b>	<b>19,01</b>	<b>80,90</b>	<b>569,84</b>	
День 7	<b>Завтрак</b>						
	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
		Йогурт	90	2,52	1,44	12,6	73,44
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>25,95</b>	<b>22,42</b>	<b>91,05</b>	<b>679,64</b>	
День 8	<b>Завтрак</b>						
	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
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>20,08</b>	<b>27,52</b>	<b>85,79</b>	<b>718,56</b>	
День 9	<b>Завтрак</b>						
	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
		Йогурт	90	2,52	1,44	12,6	73,44
	<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>26,01</b>	<b>16,93</b>	<b>78,02</b>	<b>572,55</b>	
День 10	<b>Завтрак</b>						
	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	200	3,04	2,51	20,67	118,87
		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
	<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>31,66</b>	<b>23,8</b>	<b>116,92</b>	<b>812,74</b>	