Согласовано

Директор МБОУ СОШ

Утверждаю: Индивидуальный предприниматель Созанова М.К.

"27" 03 2023 г

Сезон: весенний								
Типовое 10-дневное меню бесплатного питания для учащихся 1-11 кл. (завтрак)								
№ п/п	№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Цена, руб	Пищевые вещества			Энерге-Тическая ценность (ккал)
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 1	Завтрак:							
	16	Ветчина	15		5,08	4,69	0,00	62,5
	209/М	Яйцо вареное	40		5,08	4,6	0,28	62,8
	173/М	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/10/5		6,78	10,02	37,80	268,5
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7		0,05	0,01	10,16	40,9
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,4	19,32	93,0
	338/М	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	
		Итого:	607		20,43	20,12	77,36	572,2
День 2	Завтрак:							
		Котлеты куриные	90		12,60	9,00	0,00	131,40
	139/М	Капуста тушеная	150		3,00	5,95	14,40	123,15
	388/М	Чай с сахаром	180/10		0,10	0,00	15,00	60,40
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,4	19,32	93,0
	338/М	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	44,4
		Итого:	560		19,14	15,75	58,52	452,4
День 3	Завтрак:							
	14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,1
	268/М	Соус «Болоньезе»	90		10,50	8,20	1,70	122,6
	202/М	Макароны отварные	150		5,2	4,35	34,6	198,3
	378/М	Чай с молоком	180		1,45	1,25	12,38	66,6
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,4	19,32	93,0
		Итого:	500		20,31	21,45	68,08	546,6
День 4	Завтрак:							
	223/М	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/40		19,89	12,14	35,64	331,4
	379/М	Напиток кофейный на молоке	180		2,74	2,26	18,6	105,7
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,4	19,32	93,0
	338/М	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	44,4
		Итого:	510		26,07	15,2	83,36	574,5
День 5	Завтрак:							
	15/М	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92	0,0	50,9
	232/М	Рыба запеченная	90		12,09	2,56	3,38	84,9
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5		3,07	4,71	22,03	142,8
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7		0,05	0,01	10,16	40,9
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,4	19,32	93,0
		Итого:	500		22,15	15,85	54,89	450,8
День 6	Завтрак:							
	291/М	Плов из филе куриного	150/90		19,11	19,56	40,69	415,2
	388/М	Чай с сахаром	180/10		0,10	0,00	15,00	60,4
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,4	19,32	93,0
	338/М	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	44,4
		Итого:	560		22,65	20,36	84,81	613,1
День 7	Завтрак:							
		Сыр	15		7,79	10,90	33,3	262,5
	210/М	Яйцо вареное	40		10,59	16,33	2,04	197,5
	277/М	Каша манная со сливочным маслом	200/10/5		5,28	6,02	26,70	182,7
	382/М	Какао с молоком	180		3,37	2,85	14,71	98,0

		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,4	19,32	93,0
		Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	44,4
		Итого:	**590**		**25,19**	**30,88**	**79,19**	**695,4**
День 8	**Завтрак:**							
	14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,1
	279/М	Котлеты говяжьи	90/30		10,70	11,60	12,88	198,72
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150		4,35	6,32	29,69	193,0
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7		0,05	0,01	10,16	40,9
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,4	19,32	93,0
								0,0
		Итого:	**517**		**18,22**	**25,58**	**72,18**	**591,8**
День 9	**Завтрак:**							
	223/М	Ватрушка с творогом	75		8,26	7,24	27,20	207,0
	294/М	Котлета куриная	90		9,29	8,81	7,06	144,7
	202/М	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5		6,2	4,58	42,3	235,2
	378/М	Чай с молоком	180		1,45	1,25	12,38	66,6
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,4	19,32	93,0
		Итого:	**540**		**28,24**	**22,28**	**108,26**	**746,5**
День 10	**Завтрак:**							
	15/М	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92	0	50,9
	234/М	Котлета рыбная	90		7,50	6,26	10,56	128,6
	128/М	Пюре картофельное	30		3,07	4,71	22,03	142,8
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7		0,05	0,01	10,16	40,9
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,4	19,32	93,0
								0,0
		Итого:	**500**		**16,69**	**15,3**	**62,07**	**456,2**