



**Типовое 10-дневное меню бесплатного питания учащихся 1-4 классов на 2022г**

		Сезон зимне-весенний					
		Возрастная категория 7-11 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	<b>Завтрак</b>						
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	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	3,59	2,85	14,71	100,06
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
	338/М	Яблоко	100	0,80	0,20	7,50	38,00
		<b>Итого:</b>		<b>555</b>	<b>23,83</b>	<b>19,17</b>	<b>81,51</b>
День 2	<b>Завтрак</b>						
	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	294/М	Котлета куриная	90	13,4	7,6	7,8	153,9
	13/М	Каша гороховая( пюре)	160	3,7	6,46	21,28	160,78
	388/М	Напиток из шиповника	180	0,48	0,2	16,74	79,66
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Йогурт	90	2,52	1,44	12,6	80,25
		<b>Итого:</b>		<b>570</b>	<b>23,34</b>	<b>23,35</b>	<b>77,87</b>
День 3	<b>Завтрак</b>						
	223/М	Сырники из творога с сладким соусом	190	24,78	16,84	37,52	407,41
	379/М	Напиток кофейный на молоке	180	2,91	2,26	18,6	107
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
		Зефир	45	0,36	55,75	201,5	157,6
	<b>Итого:</b>		<b>445</b>	<b>30,42</b>	<b>75,15</b>	<b>272,11</b>	<b>742,51</b>
День 4	<b>Завтрак</b>						
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	232/М	Рыба запеченая в том.соусе	120	21,85	6,08	9,16	179,5
	128/М	Картофельное пюре	150	3,92	5,65	26,44	172,84
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	180	0,05	0,01	10,16	41,95
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94
	<b>Итого:</b>		<b>505</b>	<b>32,88</b>	<b>16,06</b>	<b>65,08</b>	<b>539,89</b>

День 5	<b>Завтрак</b>						
	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	268/М	Котлета из говядины со сметанно-томатным соусом	120	15,68	12,95	15,22	240,00
	202/М	Макаронны отварные	150	7,9	0,94	50,76	243,36
	378/М	Чай с сахаром	180	1,45	1,25	12,38	66,91
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
		<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>28,67</b>	<b>23,19</b>	<b>107,61</b>	<b>757,36</b>
День 6	<b>Завтрак</b>						
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,80
	174/М	Каша рисовая молочная	160	5,25	7,12	38,32	239,05
	382/М	Какао с молоком	180	3,59	2,85	14,71	100,06
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		<b>Итого:</b>	<b>435</b>	<b>20,98</b>	<b>18,89</b>	<b>72,63</b>	<b>547,51</b>
День 7	<b>Завтрак</b>						
	291/М	Плов из куриного филе	240	30,06	25,84	42,39	523,44
	388/М	Напиток из шиповника	180	0,48	0,2	16,74	79,66
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>33,7</b>	<b>26,44</b>	<b>78,45</b>	<b>697,1</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	120	16,04	15	18,42	273,4
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,86	2,06	35,63	192,19
	378/М	Чай с сахаром	180	1,45	1,25	12,38	66,91
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>28,59</b>	<b>25,96</b>	<b>85,88</b>	<b>692,59</b>	
День 9	<b>Завтрак</b>						
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	232/М	Рыба запеченая	90	21,45	2,84	3,76	126,31
	128/М	Картофельное пюре	150	3,97	5,66	38,62	223,18
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	180	0,05	0,01	10,16	41,95
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	338/М	Яблоко	100	0,8	0,2	7,5	38
	<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>33,33</b>	<b>13,03</b>	<b>79,36</b>	<b>575,04</b>	
День 10	<b>Завтрак</b>						
	223/М	Сырники из творога с сладким соусом сметанным	200	24,9	19,25	45,01	457,7
	379/М	Напиток кофейный на молоке	180	2,91	2,26	18,60	107,00
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
		Зефир	45	0,36	55,75	201,50	157,6
	338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>30,94</b>	<b>77,96</b>	<b>289,40</b>	<b>839,8</b>	