

СОГЛАСОВАНО

Директор СОШ

" 4 " 11

2022 г.



2022 г.

Типовое 10-ти дневное меню бесплатного питания для учащихся детей-сирот (завтрак)

Сезон: осенне-зимний

№ п/п	№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Цена, руб	Пищевые вещества			Энергетическая	
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
День 1									
Завтрак:									
	15/М	Сыр полутвердый	15	9,67	3,9	3,92	0,0	50,9	
	209/М	Яйцо вареное	40	7,53	5,08	4,6	0,28	62,8	
	174/М	Каша молочная рисовая с сахаром, маслом сливочным	200/10/10	28,59	6,97	10,02	37,80	269,3	
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	2,94	0,13	0,02	15,20	61,5	
		Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0	
		Итого:	537	50,84	19,12	18,96	72,6	537,5	
День 2									
Завтрак:									
		Котлета куриная	90	30,08	9,29	8,81	7,06	144,7	
	139/М	Капуста тушеная	160	18,21	3,91	5,67	11,56	151,0	
	382/М	Какао на молоке	180	15,17	3,37	2,85	14,71	98,0	
		Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0	
		Йогурт	95	27,14	2,52	1,44	12,6	73,4	
		Итого:	560	91,06	21,11	18,88	71,63	540,9	
День 3									
Завтрак:									
	14/М	Масло сливочное	10	6,91	0,08	7,25	0,13	66,1	
	268/М	Соус «Болоньезе»	90	44,41	10,50	8,20	1,70	122,6	

202/М	Макаронны отварные	150	13,54	5,2	4,35	34,6	198,3
378/М	Чай с молоком	180	6,79	1,45	1,25	12,38	66,6
	Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0
	Мандарин	100	19,72	20,72	21,72	22,72	369,2
	Итого:	570	93,48	41,03	43,17	90,8	915,9

День 4

Завтрак:

223/М	Запеканка из творога со сметанным соусом	150/40	48,87	19,89	12,14	35,64	331,4
379/М	Напиток кофейный на молоке	180	11,69	2,74	2,26	18,6	105,7
	Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0
338/М	Яблоко	100	9,08	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого:	510	71,75	26,07	15,2	83,36	574,5

День 5

Завтрак:

15/М	Сыр полутвердый	15	9,67	3,9	3,92	0,0	50,9
234/М	Котлета рыбная	90	36,85	7,50	6,26	10,56	128,6
128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным	160/5	18,90	3,14	4,78	24,03	145,0
377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	2,94	0,05	0,01	10,16	40,9
	Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0
338/М	Яблоко	100	9,08	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого:	510	88,48	38,28	15,85	84,79	634,9

День 6

Завтрак:

291/М	Плов с курицей	150/90	76,70	19,11	19,56	40,69	415,2
388/М	Чай с сахаром	200/15	2,27	0,10	0,00	15,00	60,4
	Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0
338/М	Яблоко	100	9,08	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого:	595	90,16	22,65	20,36	84,81	613,1

День 7

Завтрак:

15/М	Сыр полутвердый	15	9,67	3,9	3,92	0,0	50,9
209/М	Яйцо вареное	40	7,53	5,08	4,6	0,28	62,8
173/М	Каша молочная пшеничная сахаром, масл. сливочным	200/10/10	16,42	4,56	8,42	25,29	195,2

382/М	Какао с молоком	180	15,17	3,37	2,85	14,71	98,0
	Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0
	Мандарин	100	19,72	20,72	21,72	22,72	369,2
	Итого:	515	68,07	20,39	20,52	72,6	556,6
День 8	Завтрак:						
14/М	Масло сливочное	10	6,91	0,08	7,25	0,13	66,1
279/М	Котлеты из говядины с соусом красным основным	90/30	49,28	10,70	11,60	12,88	198,72
171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,65	4,35	6,32	29,69	193,0
377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	2,94	0,05	0,01	10,16	40,9
	Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0
338/М	Яблоко	100	9,08	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого:	517	90,61	38,94	47,3	94,9	961,1
День 9	Завтрак:						
223/М	Ватрушка с творогом	75	14,35	8,26	7,24	27,20	207,0
	Котлета куриная	90	30,08	9,29	8,81	7,06	144,7
202/М	Макаронные отварные с маслом сливочным	160/5	13,50	6,2	4,58	42,3	235,2
378/М	Чай с молоком	180	6,79	1,45	1,25	12,38	66,6
	Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0
	Итого:	550	66,83	28,24	22,28	108,26	746,5
День 10	Завтрак:						
15/М	Сыр полутвердый	15	9,89	3,9	3,92	0	50,9
234/М	Котлета рыбная	90	36,85	7,50	6,26	10,56	128,6
128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным	160/5	18,90	3,14	4,78	24,03	128/М
377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	2,94	0,05	0,01	10,16	40,9
	Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0
338/М	Яблоко	100	9,08	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого:	500	88,70	38,28	40,63	94,95	898,6