

УТВЕРЖДАЮ

Директор СОШ

"09" 01



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
<b>День 1 Завтрак:</b>							
	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
		<b>Итого:</b>	<b>537</b>	<b>19,12</b>	<b>18,96</b>	<b>72,60</b>	<b>537,5</b>
<b>День 2 Завтрак:</b>							
	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
		<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>23,98</b>	<b>19,97</b>	<b>53,51</b>	<b>523,08</b>
<b>День 3 Завтрак:</b>							
	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
		<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>20,67</b>	<b>21,85</b>	<b>77,93</b>	<b>591,00</b>
<b>День 4 Завтрак:</b>							
	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
		<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>26,07</b>	<b>15,20</b>	<b>83,36</b>	<b>574,50</b>
<b>День 5 Завтрак:</b>							
	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
		<b>Итого:</b>	<b>597</b>	<b>17,96</b>	<b>15,7</b>	<b>71,87</b>	<b>500,60</b>
<b>День 6 Завтрак:</b>							
	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
	<b>Итого:</b>	<b>695</b>	<b>28,65</b>	<b>20,56</b>	<b>92,81</b>	<b>675,00</b>
<b>День 7</b>	<b>Завтрак:</b>					
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						
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,40	19,32	93,00
338/М	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	<b>Итого:</b>	<b>595</b>	<b>21,63</b>	<b>17,98</b>	<b>75,86</b>	<b>518,64</b>
<b>День 8</b>	<b>Завтрак:</b>					
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
	<b>Итого:</b>	<b>577</b>	<b>17,35</b>	<b>25,02</b>	<b>77,63</b>	<b>605,00</b>
<b>День 9</b>	<b>Завтрак:</b>					
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	Макароньы отварные с маслом сливочным	150/5	6,20	4,58	42,30	235,20
378/М						
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,40	19,32	93,00
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>32,85</b>	<b>24,87</b>	<b>109,84</b>	<b>825,80</b>
<b>День 10</b>	<b>Завтрак:</b>					
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						
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,40	19,32	93,00
338/М	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	<b>Итого:</b>	<b>597</b>	<b>17,96</b>	<b>15,7</b>	<b>71,87</b>	<b>500,60</b>