

Согласовано

Директор МБОУ СОШ



Утверждаю: Индивидуальный предприниматель Созанова М.К.



2023 г.

Сезон: весенний

## Типовое 10-дневное меню бесплатного питания для учащихся 1-11 кл. (завтрак)

№ п/п	№ Рецептур ы	Наименование блюда	Масса порции, г	Цена, руб	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 1	<b>Завтрак:</b>							
	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	
		<b>Итого:</b>	<b>607</b>		<b>20,43</b>	<b>20,12</b>	<b>77,36</b>	<b>572,2</b>
День 2	<b>Завтрак:</b>							
		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
		<b>Итого:</b>	<b>560</b>		<b>19,14</b>	<b>15,75</b>	<b>58,52</b>	<b>452,4</b>
День 3	<b>Завтрак:</b>							
	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	Макаронь 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
		<b>Итого:</b>	<b>500</b>		<b>20,31</b>	<b>21,45</b>	<b>68,08</b>	<b>546,6</b>
День 4	<b>Завтрак:</b>							
	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
		<b>Итого:</b>	<b>510</b>		<b>26,07</b>	<b>15,2</b>	<b>83,36</b>	<b>574,5</b>
День 5	<b>Завтрак:</b>							
	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
		<b>Итого:</b>	<b>500</b>		<b>22,15</b>	<b>15,85</b>	<b>54,89</b>	<b>450,8</b>
День 6	<b>Завтрак:</b>							
	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
		<b>Итого:</b>	<b>560</b>		<b>22,65</b>	<b>20,36</b>	<b>84,81</b>	<b>613,1</b>

День 7	<b>Завтрак:</b>							
		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
	<b>Итого:</b>	<b>590</b>		<b>25,19</b>	<b>30,88</b>	<b>79,19</b>	<b>695,4</b>	
День 8	<b>Завтрак:</b>							
	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
		<b>Итого:</b>	<b>517</b>		<b>18,22</b>	<b>25,58</b>	<b>72,18</b>	<b>591,8</b>
День 9	<b>Завтрак:</b>							
	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	Макаронны 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
		<b>Итого:</b>	<b>540</b>		<b>28,24</b>	<b>22,28</b>	<b>108,26</b>	<b>746,5</b>
День 10	<b>Завтрак:</b>							
	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	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
		<b>Итого:</b>	<b>500</b>		<b>16,69</b>	<b>15,3</b>	<b>62,07</b>	<b>456,2</b>