

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., ОВЗ, детей мобилизованных родителей, кадеты, сироты (завтраки)

№ Рецептур ы	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
<b>День 1 Завтрак:</b>								
	Выпечка в ассортименте	80			7,84	3,62	46,54	249,8
388/М	Чай с сахаром	200/15			0,10	0,00	15,00	60,4
	<b>Итого:</b>	<b>295</b>			<b>7,94</b>	<b>3,62</b>	<b>61,54</b>	<b>310,2</b>
	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>
<b>День 2 Завтрак:</b>								
	Выпечка в ассортименте	80			7,84	3,62	46,54	249,8
388/М	Чай с сахаром	200/15			0,10	0,00	15,00	60,4
	<b>Итого:</b>	<b>295</b>			<b>7,94</b>	<b>3,62</b>	<b>61,54</b>	<b>310,2</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>
<b>День 3 Завтрак:</b>								
	Выпечка в ассортименте	80			7,84	3,62	46,54	249,8
388/М	Чай с сахаром	200/15			0,10	0,00	15,00	60,4
	<b>Итого:</b>	<b>295</b>			<b>7,94</b>	<b>3,62</b>	<b>61,54</b>	<b>310,2</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	Макаронны 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>
<b>День 4 Завтрак:</b>								
	Выпечка в ассортименте	80			7,84	3,62	46,54	249,8
388/М	Чай с сахаром	200/15			0,10	0,00	15,00	60,4
	<b>Итого:</b>	<b>295</b>			<b>7,94</b>	<b>3,62</b>	<b>61,54</b>	<b>310,2</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>
<b>День 5 Завтрак:</b>								
	Выпечка в ассортименте	80			7,84	3,62	46,54	249,8
388/М	Чай с сахаром	200/15			0,10	0,00	15,00	60,4
	<b>Итого:</b>	<b>295</b>			<b>7,94</b>	<b>3,62</b>	<b>61,54</b>	<b>310,2</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>
<b>День 6</b>	<b>Завтрак:</b>							
		Выпечка в ассортименте	80		7,84	3,62	46,54	249,8
	388/М	Чай с сахаром	200/15		0,10	0,00	15,00	60,4
		<b>Итого:</b>	<b>295</b>		<b>7,94</b>	<b>3,62</b>	<b>61,54</b>	<b>310,2</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>
<b>День 7</b>	<b>Завтрак:</b>							
		Выпечка в ассортименте	80		7,84	3,62	46,54	249,8
	388/М	Чай с сахаром	200/15		0,10	0,00	15,00	60,4
		<b>Итого:</b>	<b>295</b>		<b>7,94</b>	<b>3,62</b>	<b>61,54</b>	<b>310,2</b>
		Картофджын	100		7,79	10,90	33,3	262,5
	209/М	Яйцо вареное	40		10,59	16,33	2,04	197,5
	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>460</b>		<b>19,68</b>	<b>19,15</b>	<b>77,41</b>	<b>560,7</b>
<b>День 8</b>	<b>Завтрак:</b>							
		Выпечка в ассортименте	80		7,84	3,62	46,54	249,8
	388/М	Чай с сахаром	200/15		0,10	0,00	15,00	60,4
		<b>Итого:</b>	<b>295</b>		<b>7,94</b>	<b>3,62</b>	<b>61,54</b>	<b>310,2</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>
<b>День 9</b>	<b>Завтрак:</b>							
		Выпечка в ассортименте	80		7,84	3,62	46,54	249,8
	388/М	Чай с сахаром	200/15		0,10	0,00	15,00	60,4
		<b>Итого:</b>	<b>295</b>		<b>7,94</b>	<b>3,62</b>	<b>61,54</b>	<b>310,2</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	Макароньы 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>
<b>День 10</b>	<b>Завтрак:</b>							
		Выпечка в ассортименте	80		7,84	3,62	46,54	249,8
	388/М	Чай с сахаром	200/15		0,10	0,00	15,00	60,4
		<b>Итого:</b>	<b>295</b>		<b>7,94</b>	<b>3,62</b>	<b>61,54</b>	<b>310,2</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
								0,0
		<b>Итого:</b>	<b>500</b>		<b>16,69</b>	<b>15,3</b>	<b>62,07</b>	<b>456,2</b>