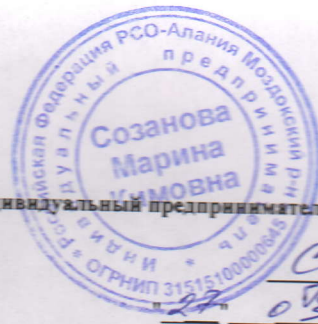


Согласовано

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	№ Рецептуры	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	Завтрак:							
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	
		Итого:	607		20,43	20,12	77,36	572,2
День 2	Завтрак:							
		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
		Итого:	560		19,14	15,75	58,52	452,4
День 3	Завтрак:							
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		Макароны 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
		Итого:	500		20,31	21,45	68,08	546,6
День 4	Завтрак:							
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
		Итого:	510		26,07	15,2	83,36	574,5
День 5	Завтрак:							
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
		Итого:	500		22,15	15,85	54,89	450,8
День 6	Завтрак:							
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
		Итого:	560		22,65	20,36	84,81	613,1

День 7	Завтрак:							
		Картофджин	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
	Итого:	460		19,68	19,15	77,41	560,7	
День 8	Завтрак:							
	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
	Итого:	517		18,22	25,58	72,18	591,8	
День 9	Завтрак:							
	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
		Итого:	540		28,24	22,28	108,26	746,5
День 10	Завтрак:							
	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
	Итого:	500		16,69	15,3	62,07	456,2	