

Согласовано

Директор

14.09.2021 г.

Т.М.

МФ

Удобрение

Директор

Т.В. Макарова

Типовое 10-дневное меню бесплатного питания учащихся 1-4 классов на 2021 год.

		Сезон осенне-зимний					
		Возрастная категория 7-11 лет					
№ п/п	Номер рецептур ы №	Наименование блюда	Масса порции, г (не менее)	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
1	2	3	4	5	6	7	8
День 1	Завтрак						
	Акт/304М	Куриное филе с соусом ("Карри", томатным, сметанным и др.) и рисом отварным	90/60/150	15,34	9,51	25,11	247,39
	482К	Напиток из шиповника	180/12	0,68	0,26	17,76	76,10
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
	338М	Фрукт (яблоко, груша, банан и др.)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
		Итого:		19,26	10,57	69,19	448,93
День 2	Завтрак						
	15М	Сыр полутвердый	15	3,48	2,95	0,00	40,47
	182М	Каша гречневая молочная с маслом и сахаром	150/5/5	8,77	7,35	25,25	202,23
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	382М	Какао с молоком	180/12	3,42	3,51	17,85	116,67
		Кондитерские изделия (зефир, мармелад, пастила)	20	0,16	0,02	15,96	64,70
	338М	Фрукт (яблоко, груша, банан и др.)	100	1,50	0,50	21,00	94,50
		Итого:		19,61	14,57	94,82	588,89
День 3	Завтрак						
	219М	Сырники с молоком сгущенным	150/20	21,00	17,00	34,30	374,20
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	376М	Чай с сахаром	180/12	0,07	0,02	12,00	48,46
		Йогурт	90	6,15	2,25	8,85	80,25
		Итого:		29,50	19,51	69,91	573,23
	Завтрак						
	14М	Масло сливочное	10	0,05	7,25	0,08	65,77

Т.М.

День 4	280M/105	Биточки из говядины с соусом красным основным и макаронами отварными	90/60/150	14,14	14,09	42,08	351,69
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
	338M	Фрукт(яблоко,груша,банан и др.)	100	0,40	0,30	10,30	45,50
	482K	Напиток из шиповника	180/12	0,68	0,26	17,76	76,10
		Итого:		18,11	22,3	86,74	620,10
День 5	Завтрак						
	15M	Сыр полутвердый	15	3,48	2,95	0,00	40,47
	234M/128	Биточки рыбные в томатном соусе с пюре картофельным	90/40/150	13,87	16,70	35,23	346,70
	377M	Чай с сахаром и лимоном	180/12/7	0,13	0,02	12,20	49,50
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
	338M	Фрукт(яблоко,груша,банан и др.)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
		Итого:		20,72	20,47	73,75	562,11
	Завтрак						
День 6	15M	Сыр полутвердый	15	3,48	2,95	0,00	40,47
	280M/171	Тефтели из говядины с соусом красным основным и кашей гречневой	90/60/150	15,85	12,65	46,39	362,81
	376M	Чай с сахаром	180/12	0,07	0,02	12,00	48,46
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
	338M	Фрукт(яблоко,груша,банан и др.)	100	1,50	0,50	21,00	94,50
		Итого:		23,74	16,52	95,91	627,28
	Завтрак						
День 7	14M	Масло сливочное	10	0,05	7,25	0,08	65,77
	Акт 105M	Куриное филе с соусом ("Карри", томатным, сметанным и др.) и макаронами отварными	90/60/150	18,68	11,89	35,12	322,21
	Акт	Чай фруктовый или ягодный(смородиновый-яблочный и др.)	200	0,42	0,18	26,80	110,50
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
	338M	Фрукт(яблоко,груша,банан и др.)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
		Итого:		22,39	20,12	88,32	623,92
	Завтрак						
	209	яйцо вареное с икрой кабачковой	1 шт./60	5,80	7,42	4,90	109,58
День 8	382M	Какао с молоком	180/12	3,42	3,51	17,85	116,67
		Йогурт	90	6,15	2,25	8,85	80,25
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32

	338М	Фрукт(яблоко,груша,банан и др.)	100	1,50	0,50	21,00	94,50
		Итого:		19,15	13,92	67,36	471,32
День 9	Завтрак						
	14М	Масло сливочное	10	0,05	7,25	0,08	65,77
	Акт 171М	Котлеты рыбные с томатным соусом с рисом отварным	90/40/150	12,85	6,99	20,93	198,03
	377М	Чай с сахаром и лимоном	180/12/7	0,13	0,02	12,20	49,50
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
	338М	Фрукт(яблоко,груша,банан и др.)	100	0,40	0,30	10,30	45,50
		Итого:		16,27	14,96	60,03	439,84
День 10	Завтрак						
	15М	Сыр полутвердый	15	3,48	2,95	0,00	40,47
	219М	Сырники из творога с молоком сгущенным	150/40	22,00	19,10	35,31	376,20
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
	382М	Какао с молоком	180/12	3,42	3,51	17,85	116,67
		Кондитерские изделия (зефир,мармелад,пастила)	20	0,16	0,02	15,96	64,70
		Итого:		32,66	26,06	90,56	702,52

Примечание: Расчет сырья, выхода готовых блюд произведено по Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 год. В блюдах используется исключительно йодированная соль