



Согласовано:

Директор

19.09.2021 г.

Т.Н. Трещева
Мр

Удобрядга
 Директор
Т.В. Макарова



Типовое 10-дневное меню бесплатного питания учащихся 5-11 классов на 2021 год.

		Сезон осенне-зимний					
		Возрастная категория 12-18 лет					
№ п/п	Номер рецептуры №	Наименование блюда	Масса порции, г (не менее)	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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	100/60/180	16,12	10,20	27,15	250,40
	482К	Напиток из шиповника	180/12	0,68	0,26	17,76	76,10
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
		Хлеб ржаной	30	1,34	0,26	6,70	36,10
	338М	Фрукт (яблоко, груша, банан и др.)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	Итого:			20,82	11,36	76,17	477,32
День 2	Завтрак						
	15М	Сыр полутвердый	15	3,48	2,95	0,00	40,47
	182М	Каша гречневая молочная с маслом и сахаром	200/10/10	9,2	8,12	26,15	204,3
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
	382М	Какао с молоком	180/12	3,42	3,51	17,85	116,67
		Кондитерские изделия (зефир, мармелад, пастила)	25	0,18	0,04	16,01	66,15
338М	Фрукт (яблоко, груша, банан и др.)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	
	Итого:			19,72	15,34	89,49	565,75
День 3	Завтрак						
	219М	Сырники с молоком сгущенным	180/40	24,00	20,00	37,30	377,20
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
	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:			33,26	22,59	77,83	599,67
	Завтрак						
14М	Масло сливочное	10	0,05	7,25	0,08	65,77	

Малюшурт

День 4	280M/105M	Тефтели из говядины с соусом красным основным и макаронами отварными	100/60/180	16,15	16,1	44,2	354,7
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
		Хлеб ржаной	30	1,34	0,26	6,70	36,10
	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:		20,90	24,41	93,8	648,49
День 5	Завтрак						
	15M	Сыр полутвердый	15	3,48	2,95	0,00	40,47
	234M/128M	Биточки рыбные в томатном соусе с пюре картофельным	100/60/180	17,2	18,10	40,24	350,80
	377M	Чай с сахаром и лимоном	180/12/7	0,13	0,02	12,20	49,50
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
		Хлеб ржаной	30	1,34	0,26	6,70	36,10
	338M	Фрукт(яблоко,груша,банан и др.)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
		Итого:		24,83	21,97	83,70	591,59
День 6	Завтрак						
	15M	Сыр полутвердый	15	3,48	2,95	0,00	40,47
	280M/171M	Биточки из говядины с соусом красным основным и кашей гречневой	100/60/180	17,9	14,05	50,04	364,01
	376M	Чай с сахаром	180/12	0,07	0,02	12,00	48,46
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
		Хлеб ржаной	30	1,34	0,26	6,70	36,10
	338M	Фрукт(яблоко,груша,банан и др.)	100	1,50	0,50	21,00	94,50
		Итого:		26,57	18,02	104,50	653,86
День 7	Завтрак						
	14M	Масло сливочное	10	0,05	7,25	0,08	65,77
	Акт/304M	Куриное филе с соусом ("Карри", томатным, сметанным и др.) и рисом отварным	100/60/180	16,12	10,20	27,15	250,40
	376M	Чай фруктовый или ягодный(смородиновый-яблочный и др.)	200	0,42	0,18	26,80	110,50
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
		Хлеб ржаной	30	1,34	0,26	6,70	36,10
	338M	Фрукт(яблоко,груша,банан и др.)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
		Итого:		20,61	18,53	85,29	577,49
День 8	Завтрак						
	213M	Яйцо вареное с икрой кабачковой	1 шт./60	5,80	7,42	4,90	109,58
	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	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
338М	Фрукт(яблоко,груша,банан и др.)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	
	Итого:		19,91	14	72,28	494,76	
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	100/60/180	14,2	7,1	22,04	200,1
	377М	Чай с сахаром и лимоном	180/12/7	0,13	0,02	12,20	49,50
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
		Хлеб ржаной	30	1,34	0,26	6,70	36,10
	338М	Фрукт(яблоко,груша,банан и др.)	100	0,40	0,30	10,30	45,50
		Итого:		18,4	15,17	66,08	467,29
День 10	Завтрак						
	15М	Сыр полутвердый	15	3,48	2,95	0,00	40,47
	219М	Сырники с молоком сгущенным	180/40	24,00	20,00	37,30	377,20
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
		Хлеб ржаной	30	1,34	0,26	6,70	36,10
	382М	Какао с молоком	180/12	3,42	3,51	17,85	116,67
		Кондитерские изделия (зефир,мармелад,пастила)	25	0,18	0,04	16,01	66,15
		Итого:		34,7	27	92,62	706,91
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							