

Согласовано:

Директор

2022 г.

Утверждаю

ООО "Студент"

Мамиева Г.В.

2022 г.

Типовое 10-дневное меню бесплатного питания учащихся 1-4 классов на 2022 г.							
Сезон зимне-весенний							
Возрастная категория 7-11 лет							
№ п/п	Номер рецептуры №	Наименование блюда	Масса порции, г(не менее)	Пищевая ценность(г)			Энергетическая ценность(ккал)
				Белки,г	Жиры,г	Углев.,г	
1	2	3	4	5	6	7	8
День 1	Завтрак						
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,80
	173/М	Каша пшеничная молочная	160	5,84	5,81	31,75	169,54
	382/М	Какао с молоком	180	3,59	2,85	14,71	100,06
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
	338/М	Мандарин (фрукт)	100	0,80	0,20	7,50	38,00
		Итого:		535	22,37	17,78	73,56
День 2	Завтрак						
	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	294/М	Котлета куриная	90	12,01	6,81	7,06	138,48
	336/М	Капуста тушеная	150	3,07	5,38	17,94	133,98
	388/М	Напиток из шиповника	180	0,48	0,2	16,74	79,66
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	338/М	Яблоко (фрукт)	100	0,4	0,4	9,8	47
		Йогурт	90	2,52	1,44	12,6	80,25
	Итого:		660	21,72	21,88	83,59	639,46
День 3	Завтрак						
	223/М	Сырники из творога с сладким соусом	190	23,54	16,00	35,64	387,04
	379/М	Напиток кофейный на молоке	180	2,91	2,26	18,6	107
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
		Зефир	45	0,36	55,75	201,5	157,6
	338/М	Мандарин (фрукт)	100	0,8	0,2	7,5	38
	Итого:		545	29,98	74,51	277,73	760,14
	Завтрак						
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	232/М	Рыба запеченая с соусом томатным	120	20,17	5,61	8,46	165,69

День 4	128/М	Картофельное пюре	150	3,27	4,71	22,03	144,03
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	180	0,05	0,01	10,16	41,95
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94
	338/М	Яблоко (фрукт)	100	0,4	0,40	9,8	47
		Итого:	605	30,95	15,05	69,77	544,27
День 5	Завтрак						
	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	268/М	Тефтели из говядины со сметанно-томатным соусом	120	14,47	11,95	14,05	221,56
	202/М	Макароны отварные	150	6,6	0,78	42,3	202,8
	378/М	Чай с молоком	180	1,45	1,25	12,38	66,91
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	338/М	Яблоко (фрукт)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:	600	26,16	22,03	97,98	698,36	
День 6	Завтрак						
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,80
	174/М	Каша рисовая молочная	160	4,2	5,7	30,66	191,24
	382/М	Какао с молоком	180	3,59	2,85	14,71	100,06
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	338/М	Мандарин (фрукт)	100	0,8	0,2	7,5	38
	Итого:	535	20,73	17,67	72,47	537,7	
День 7	Завтрак						
	291/М	Плов из куриного филе	240	28,86	24,81	40,69	502,50
	388/М	Напиток из шиповника	180	0,48	0,2	16,74	79,66
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	338/М	Мандарин (фрукт)	100	0,8	0,2	7,5	38
	Итого:	560	33,3	25,61	84,25	714,16	
День 8	Завтрак						
	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	268/М	Тефтели из говядины с томатным соусом	120	14,81	13,84	17	252,37
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,55	1,72	29,69	160,16
	378/М	Чай с молоком	180	1,45	1,25	12,38	66,91
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	338/М	Мандарин (фрукт)	100	0,8	0,2	7,5	38
	Итого:	600	26,85	24,66	86,02	677,53	
День 9	Завтрак						
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	232/М	Рыба запеченая	90	19,32	2,56	3,38	113,68
	128/М	Картофельное пюре	150	3,31	4,72	32,19	185,98
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	180	0,05	0,01	10,16	41,95
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	338/М	Мандарин (фрукт)	100	0,8	0,2	7,5	38
	Итого:	575	30,54	11,81	72,55	525,21	
	Завтрак						

День 10	223/М	Сырники из творога с сладким соусом сметанным	200	23,71	18,33	42,87	435,9
	379/М	Напиток кофейный на молоке	180	2,91	2,26	18,60	107,00
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
		Зефир	45	0,36	55,75	201,50	157,6
	338/М	Яблоко (фрукт)	100	0,4	0,4	9,8	47
		Итого:	555	29,75	77,04	287,26	818