

Согласовано:

Директор

"10" 01 2022

Утверждаю:

ООО "Студент"

Мамиева Г.В.

"10" 01 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       | Углеводы,г    |                                |
| 1      | 2                 | 3                                               | 4                          | 5                   | 6            | 7             | 8                              |
| День 1 | <b>Завтрак</b>    |                                                 |                            |                     |              |               |                                |
|        | 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                          |
|        |                   | <b>Итого:</b>                                   | <b>535</b>                 | <b>22,37</b>        | <b>17,78</b> | <b>73,56</b>  | <b>516</b>                     |
|        | <b>Обед</b>       |                                                 |                            |                     |              |               |                                |
|        |                   | Икра кабачковая                                 | 60                         | 0,91                | 5,11         | 4,89          | 69,52                          |
|        |                   | Борщ со свежей капустой и картофелем и сметаной | 205                        | 1,53                | 4,88         | 9,94          | 90,4                           |
|        | 82/М              |                                                 |                            |                     |              |               |                                |
|        | 245/М             | Бефстроганов из говядины                        | 90                         | 15,45               | 15,44        | 5,03          | 220,72                         |
|        | 171/М             | Каша гречневая рассыпчатая                      | 150                        | 6,55                | 1,72         | 29,69         | 160,16                         |
|        | 349/М             | Компот из сухофруктов                           | 180                        | 0,4                 | 0,02         | 20,6          | 85,44                          |
|        |                   | Хлеб пшеничный                                  | 20                         | 1,58                | 0,2          | 9,66          | 47                             |
|        |                   | Хлеб ржаной                                     | 40                         | 2,64                | 0,48         | 15,86         | 79,2                           |
|        | 338/М             | Яблоко (фрукт)                                  | 100                        | 0,4                 | 0,4          | 9,8           | 47                             |
|        |                   | <b>Итого:</b>                                   | <b>845</b>                 | <b>29,46</b>        | <b>28,25</b> | <b>105,47</b> | <b>799,44</b>                  |
| День 2 | <b>Завтрак</b>    |                                                 |                            |                     |              |               |                                |
|        | 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                          |
|        |                   | <b>Итого:</b>                                   | <b>660</b>                 | <b>21,72</b>        | <b>21,88</b> | <b>83,59</b>  | <b>639,46</b>                  |
|        | <b>Обед</b>       |                                                 |                            |                     |              |               |                                |
|        | 62/М              | Салат морковный                                 | 60                         | 0,78                | 3,06         | 4,14          | 47,97                          |

Г, II этаж.

|        |                |                                                 |            |              |              |               |               |
|--------|----------------|-------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|        | 98/М           | Суп крестьянский с рисом                        | 200        | 1,74         | 4,95         | 11,7          | 98,9          |
|        | 294/М          | Куриная котлета                                 | 90         | 12,01        | 6,81         | 7,06          | 138,48        |
|        | 336/М          | Капуста тушенная                                | 150        | 3,07         | 5,38         | 17,94         | 133,98        |
|        | 349/М          | Компот из сухофруктов                           | 180        | 0,4          | 0,02         | 20,6          | 85,44         |
|        |                | Хлеб пшеничный                                  | 20         | 1,58         | 0,2          | 9,66          | 47            |
|        |                | Хлеб ржаной                                     | 40         | 2,64         | 0,48         | 15,86         | 79,2          |
|        | 338/М          | Яблоко (фрукт)                                  | 100        | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47            |
|        |                | <b>Итого:</b>                                   | <b>840</b> | <b>22,62</b> | <b>21,3</b>  | <b>96,76</b>  | <b>677,97</b> |
|        | <b>Завтрак</b> |                                                 |            |              |              |               |               |
|        | 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            |
|        |                | <b>Итого:</b>                                   | <b>545</b> | <b>29,98</b> | <b>74,51</b> | <b>277,73</b> | <b>760,14</b> |
| День 3 | <b>Обед</b>    |                                                 |            |              |              |               |               |
|        | 43/М           | Салат из квашенной капусты                      | 60         | 0,93         | 3,05         | 2,6           | 42,16         |
|        | 99/М           | Суп из овощей со сметаной                       | 205        | 1,43         | 3,95         | 8,66          | 76,43         |
|        | 232/М          | Рыба запеченая с соусом томатным                | 120        | 20,17        | 5,61         | 8,46          | 165,69        |
|        | 128/М          | Картофельное пюре                               | 150        | 3,27         | 4,71         | 22,03         | 144,03        |
|        | 349/М          | Компот из сухофруктов                           | 180        | 0,4          | 0,02         | 20,6          | 85,44         |
|        |                | Хлеб пшеничный                                  | 20         | 1,58         | 0,2          | 9,66          | 47            |
|        |                | Хлеб ржаной                                     | 40         | 2,64         | 0,48         | 15,86         | 79,20         |
|        | 338/М          | Яблоко (фрукт)                                  | 100        | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00         |
|        |                | <b>Итого:</b>                                   | <b>875</b> | <b>30,82</b> | <b>18,42</b> | <b>97,67</b>  | <b>686,95</b> |
|        | <b>Завтрак</b> |                                                 |            |              |              |               |               |
|        | 15/М           | Сыр полутвердый                                 | 15         | 3,9          | 3,92         |               | 51,6          |
| День 4 | 232/М          | Рыба запеченая с соусом томатным                | 120        | 20,17        | 5,61         | 8,46          | 165,69        |
|        | 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            |
|        |                | <b>Итого:</b>                                   | <b>605</b> | <b>30,95</b> | <b>15,05</b> | <b>69,77</b>  | <b>544,27</b> |
|        | <b>Обед</b>    |                                                 |            |              |              |               |               |
|        | 20/М           | Салат из белокочанной капусты                   | 60         | 0,73         | 3,06         | 3,68          | 45,62         |
|        | 102/М          | Суп картофельный с горохом                      | 200        | 11,04        | 5,85         | 15,66         | 170,88        |
|        | 268/М          | Котлета 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         |
|        | 349/М          | Компот из сухофруктов                           | 180        | 0,4          | 0,02         | 20,6          | 85,44         |
|        |                | Хлеб ржаной                                     | 40         | 2,64         | 0,48         | 15,86         | 79,2          |
|        |                | Хлеб пшеничный                                  | 20         | 1,58         | 0,2          | 9,66          | 47            |

|        |                |                                                                          |            |              |              |               |               |
|--------|----------------|--------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|        | 338/М          | Яблоко (фрукт)                                                           | 100        | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47            |
|        |                | <b>Итого:</b>                                                            | <b>870</b> | <b>37,86</b> | <b>22,74</b> | <b>131,61</b> | <b>899,50</b> |
| День 5 | <b>Завтрак</b> |                                                                          |            |              |              |               |               |
|        | 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            |
|        |                | <b>Итого:</b>                                                            | <b>600</b> | <b>26,16</b> | <b>22,03</b> | <b>97,98</b>  | <b>698,36</b> |
|        | <b>Обед</b>    |                                                                          |            |              |              |               |               |
|        | 10/М           | Салат из зеленого горошка                                                | 60         | 2,18         | 4,61         | 3,31          | 64,41         |
|        | 88/М           | Щи со свежей капустой и картофелем, сметаной                             | 205        | 1,95         | 5,95         | 9,12          | 98,77         |
|        | 291/М          | Плов из куриного филе                                                    | 240        | 28,86        | 24,81        | 40,69         | 502,50        |
|        | 342/М          | Сок фруктовый                                                            | 180        | 0,14         | 0,04         | 13,88         | 57,24         |
|        |                | Хлеб ржаной                                                              | 40         | 2,64         | 0,48         | 15,86         | 79,2          |
|        |                | Хлеб пшеничный                                                           | 20         | 1,58         | 0,2          | 9,66          | 47            |
|        | 338/М          | Яблоко (фрукт)                                                           | 100        | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47            |
|        |                | <b>Итого:</b>                                                            | <b>845</b> | <b>37,75</b> | <b>36,49</b> | <b>102,32</b> | <b>896,12</b> |
| День 6 | <b>Завтрак</b> |                                                                          |            |              |              |               |               |
|        | 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            |
|        |                | <b>Итого:</b>                                                            | <b>535</b> | <b>20,73</b> | <b>17,67</b> | <b>72,47</b>  | <b>537,7</b>  |
|        | <b>Обед</b>    |                                                                          |            |              |              |               |               |
|        | 39/М           | Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови | 60         | 0,90         | 3,14         | 5,27          | 53,52         |
|        | 99/М           | Суп овощной со сметаной                                                  | 205        | 1,43         | 3,95         | 8,66          | 76,43         |
|        | 260/М          | Гуляш из говядины                                                        | 90         | 14,77        | 12,3         | 3,14          | 181,76        |
|        | 171/М          | Каша гречневая рассыпчатая                                               | 150        | 6,55         | 1,72         | 29,69         | 160,16        |
|        | 342/М          | Компот из сухофруктов                                                    | 180        | 0,4          | 0,02         | 20,6          | 85,44         |
|        |                | Хлеб ржаной                                                              | 40         | 2,64         | 0,48         | 15,86         | 79,2          |
|        |                | Хлеб пшеничный                                                           | 20         | 1,58         | 0,2          | 9,66          | 47            |
|        | 338/М          | Яблоко (фрукт)                                                           | 100        | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47            |
|        |                | <b>Итого:</b>                                                            | <b>845</b> | <b>28,67</b> | <b>22,21</b> | <b>102,68</b> | <b>730,51</b> |
|        | <b>Завтрак</b> |                                                                          |            |              |              |               |               |
|        | 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            |

|        |                |                                              |            |              |              |               |               |
|--------|----------------|----------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| День 7 | 338/М          | Мандарин (фрукт)                             | 100        | 0,8          | 0,2          | 7,5           | 38            |
|        |                | <b>Итого:</b>                                | <b>560</b> | <b>33,3</b>  | <b>25,61</b> | <b>84,25</b>  | <b>714,16</b> |
|        | <b>Обед</b>    |                                              |            |              |              |               |               |
|        | 45/М           | Салат из белокочанной капусты                | 60         | 0,93         | 3,05         | 2,6           | 42,16         |
|        | 98/М           | Суп крестьянский с рисом                     | 200        | 8,38         | 10,01        | 12,14         | 172,68        |
|        | 294/М          | Куриная котлета                              | 90         | 12,01        | 6,81         | 7,06          | 138,48        |
|        | 202/М          | Макароны отварные                            | 150        | 6,6          | 0,78         | 42,3          | 202,8         |
|        | 349/М          | Компот из сухофруктов                        | 180        | 0,4          | 0,02         | 20,6          | 85,44         |
|        |                | Хлеб пшеничный                               | 20         | 1,58         | 0,2          | 9,66          | 47            |
|        |                | Хлеб ржаной                                  | 40         | 2,64         | 0,48         | 15,86         | 79,2          |
|        | 338/М          | Яблоко (фрукт)                               | 100        | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47            |
|        |                | <b>Итого:</b>                                | <b>840</b> | <b>32,94</b> | <b>21,75</b> | <b>120,02</b> | <b>814,76</b> |
| День 8 | <b>Завтрак</b> |                                              |            |              |              |               |               |
|        | 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            |
|        |                | <b>Итого:</b>                                | <b>600</b> | <b>26,85</b> | <b>24,66</b> | <b>86,02</b>  | <b>677,53</b> |
|        | <b>Обед</b>    |                                              |            |              |              |               |               |
|        | 49/М           | Салат морковный                              | 60         | 1,26         | 3,08         | 4,46          | 51            |
|        | 102/М          | Суп картофельный с горохом                   | 200        | 11,04        | 5,85         | 15,66         | 170,88        |
|        | 268/М          | Котлета из говядины                          | 90         | 13,96        | 10,79        | 11,92         | 200,36        |
|        | 143/М          | Капуста тушеная                              | 150        | 3,07         | 5,38         | 17,94         | 133,98        |
|        | 349/М          | Компот из сухофруктов                        | 180        | 0,4          | 0,02         | 20,6          | 85,44         |
|        |                | Хлеб ржаной                                  | 40         | 2,64         | 0,48         | 15,86         | 79,2          |
|        |                | Хлеб пшеничный                               | 20         | 1,58         | 0,2          | 9,66          | 47            |
|        | 338/М          | Яблоко (фрукт)                               | 100        | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47            |
|        |                | <b>Итого:</b>                                | <b>840</b> | <b>34,35</b> | <b>26,2</b>  | <b>105,9</b>  | <b>814,86</b> |
| День 9 | <b>Завтрак</b> |                                              |            |              |              |               |               |
|        | 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            |
|        |                | <b>Итого:</b>                                | <b>575</b> | <b>30,54</b> | <b>11,81</b> | <b>72,55</b>  | <b>525,21</b> |
|        | <b>Обед</b>    |                                              |            |              |              |               |               |
|        | 50/М           | Салат из свеклы с сыром                      | 60         | 3,02         | 6,39         | 3,96          | 85,82         |
|        | 88/М           | Щи со свежей капустой и картофелем, сметаной | 205        | 1,95         | 5,95         | 9,12          | 98,77         |
|        | 232/М          | Рыба запеченая с томатным соусом             | 120        | 20,17        | 5,61         | 8,46          | 165,69        |

|         |       |                                                 |            |              |              |               |               |
|---------|-------|-------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|         | 128/М | Картофельное пюре                               | 150        | 3,27         | 4,71         | 22,03         | 144,03        |
|         | 349/М | Компот из сухофруктов                           | 180        | 0,4          | 0,02         | 20,6          | 85,44         |
|         |       | Хлеб ржаной                                     | 40         | 2,64         | 0,48         | 15,86         | 79,2          |
|         |       | Хлеб пшеничный                                  | 20         | 1,58         | 0,2          | 9,66          | 47            |
|         | 338/М | Яблоко (фрукт)                                  | 100        | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47            |
|         |       | <b>Итого:</b>                                   | <b>875</b> | <b>33,43</b> | <b>23,76</b> | <b>99,49</b>  | <b>752,95</b> |
| День 10 |       | <b>Завтрак</b>                                  |            |              |              |               |               |
|         | 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            |
|         |       | <b>Итого:</b>                                   | <b>555</b> | <b>29,75</b> | <b>77,04</b> | <b>287,26</b> | <b>818</b>    |
|         |       | <b>Обед</b>                                     |            |              |              |               |               |
|         | 62/М  | Икра кабачковая                                 | 60         | 0,78         | 3,06         | 4,14          | 47,97         |
|         | 82/М  | Борщ со свежей капустой и картофелем и сметаной | 205        | 1,53         | 4,88         | 9,94          | 90,4          |
|         | 293/М | Куриное филе запеченное с томатным соусом       | 120        | 27,52        | 10,4         | 5,08          | 226,1         |
|         | 202/М | Макароны отварные                               | 150        | 6,6          | 0,78         | 42,3          | 202,80        |
|         | 349/М | Компот из сухофруктов                           | 180        | 0,4          | 0,02         | 20,6          | 85,44         |
|         |       | Хлеб ржаной                                     | 40         | 2,64         | 0,48         | 15,86         | 79,2          |
|         |       | Хлеб пшеничный                                  | 20         | 1,58         | 0,2          | 9,66          | 47            |
|         | 338/М | Яблоко (фрукт)                                  | 100        | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47            |
|         |       | <b>Итого:</b>                                   | <b>875</b> | <b>41,45</b> | <b>20,22</b> | <b>117,38</b> | <b>825,91</b> |