

Согласовано:

Директор
" " _____ 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	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	Яблоко	100	0,80	0,20	7,50	38,00	
		Итого:		535	22,37	17,78	73,56	516
		Обед						
			Икра кабачковая	60	0,91	5,11	4,89	69,52
	82/М		Борщ со свежей капустой и картофелем и сметаной	205	1,53	4,88	9,94	90,4
	245/М		Бефстроганов из говядины <i>заказ</i>	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	100	0,4	0,4	9,8	47
			Итого:	845	29,46	28,25	105,47	799,44
	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	
13/М		Каша гороховая (пюре)	160	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
			Йогурт	90	2,52	1,44	12,6	80,25
			Итого:	570	21,32	21,48	73,79	592,46
		Обед						
62/М			Салат морковный	60	0,78	3,06	4,14	47,97
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
	13/М	Гороховая каша(пюре)	160	11,55	3,14	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
		Итого:	750	30,7	18,66	86,96	630,97
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
		Итого:	445	29,18	74,31	270,23	722,14
	Обед						
	43/М	Салат из картофеля, кукурузы.	60	0,9	3,14	5,27	53,52
	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	
	Итого:	775	30,39	18,11	90,54	651,31	
День 4	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
	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
		Итого:	505	30,55	14,65	59,97	497,27
	Обед						
	50/М	Салат из свеклы с сыром	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	
	Итого:	770	37,46	22,34	121,81	852,50	
Завтрак							
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	
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	
378/М	Чай с сахаром	180	1,45	1,25	12,38	66,91	

День 5		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
		Итого:	600	26,16	2,03	97,98	698,36
		Обед					
	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
	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	100	0,4	0,4	9,8	47
		Итого:	845	38,01	36,47	109,04	924,32
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
		Итого:	435	19,93	17,47	64,97	499,7
		Обед					
	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	
	Итого:	745	28,27	21,81	92,88	683,51	
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
		Итого:	460	32,5	25,41	76,75	676,16
		Обед					
	45/М	Салат из зеленого горошка	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	
	Итого:	740	32,54	21,35	110,22	767,76	

✓ День 8	Завтрак							
	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	
	268/М	Котлета 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 сахаром	180	1,45	1,25	12,38	66,91	
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	
		Итого:	500	26,05	24,46	78,52	639,53	
		Обед						
	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		
13/М	Каша гороховая (пюре)	160	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		
	Итого:	750	33,95	25,8	96,1	767,86		
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	Хлеб ржаной	100	0,4	0,4	9,8	47	
		Итого:	575	30,54	11,81	72,55	525,21	
		Обед						
	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	Хлеб ржаной	40	0,4	0,4	5,0	47		
	Итого:	875	33,43	23,76	99,49	752,95		
✓ День 10	Завтрак							
	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	Хлеб ржаной	100	0,4	0,4	5,0	47	
		Итого:	555	29,75	77,04	287,26	818	
	Обед							
62/М	Икра кабачковая	60	0,78	3,06	4,14	47,97		

Дело 10	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	100	0,4	0,4	9,8	47
		Итого:	875	41,45	20,22	117,38	825,91