



Согласовано

Директор МБОУ СОШ

г. Моздок

Деметрьева И.И.

Утверждаю: Индивидуальный предприниматель Мамнева

Г.В.



Сезон: осенний								
Типовое 10-дневное меню бесплатного питания для учащихся 1-11 кл., ОВЗ, детей мобилизованных родителей, кадеты, сироты (завтраки)								
№ Рецептур ы	Наименование блюда	Масса порции, г	Цена, руб	Пищевые вещества			Энерге- Тическая ценность (ккал)	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 1	Завтрак:							
	Выпечка в ассортименте	80			7,84	3,62	46,54	249,8
388/М	Чай с сахаром	200/15			0,10	0,00	15,00	60,4
	Итого:	295			7,94	3,62	61,54	310,2
	Ветчина	15			5,08	4,09	0,00	62,5
209/М	Яйцо вареное	40			5,08	4,6	0,28	62,8
173/М	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/10/5			6,78	10,92	37,80	268,5
377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7			0,05	0,01	10,16	40,9
	Хлеб пшеничный	40			3,04	0,4	19,32	93,0
338/М	Яблоко	100			0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого:	607			20,43	20,12	77,36	572,2
День 2	Завтрак:							
	Выпечка в ассортименте	80			7,84	3,62	46,54	249,8
388/М	Чай с сахаром	200/15			0,10	0,00	15,00	60,4
	Итого:	295			7,94	3,62	61,54	310,2
	Котлеты куриные	90			12,60	9,00	0,00	131,40
139/М	Капуста тушеная	150			3,00	5,95	14,40	123,15
388/М	Чай с сахаром	180/10			0,10	0,00	15,00	60,40
	Хлеб пшеничный	40			3,04	0,4	19,32	93,0
338/М	Яблоко	100			0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого:	560			19,14	15,75	58,52	452,4
День 3	Завтрак:							
	Выпечка в ассортименте	80			7,84	3,62	46,54	249,8
388/М	Чай с сахаром	200/15			0,10	0,00	15,00	60,4
	Итого:	295			7,94	3,62	61,54	310,2
	Масло сливочное	10			0,08	7,25	0,13	66,1
268/М	Соус «Болоньезе»	90			10,50	8,20	1,70	122,6
202/М	Макаронные отварные	150			5,2	4,35	34,6	198,3
378/М	Чай с молоком	180			1,45	1,25	12,38	66,6
	Хлеб пшеничный	40			3,04	0,4	19,32	93,0
	Итого:	500			20,31	21,45	68,08	546,6
День 4	Завтрак:							
	Выпечка в ассортименте	80			7,84	3,62	46,54	249,8
388/М	Чай с сахаром	200/15			0,10	0,00	15,00	60,4
	Итого:	295			7,94	3,62	61,54	310,2
223/М	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/40			19,89	12,14	35,64	331,4
379/М	Напиток кофейный на молоке	180			2,74	2,26	18,6	105,7
	Хлеб пшеничный	40			3,04	0,4	19,32	93,0
338/М	Яблоко	100			0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого:	510			26,07	15,2	83,36	574,5
День 5	Завтрак:							
	Выпечка в ассортименте	80			7,84	3,62	46,54	249,8
388/М	Чай с сахаром	200/15			0,10	0,00	15,00	60,4
	Итого:	295			7,94	3,62	61,54	310,2
15/М	Сыр полутвердый	15			3,9	3,92	0,0	50,9

	232/М	Рыба запеченная	90		12,09	2,56	3,38	84,9
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5		3,07	4,71	22,03	142,8
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7		0,05	0,01	10,16	40,9
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,4	19,32	93,0
		Итого:	500		22,15	15,85	54,89	450,8
День 6	Завтрак:							
	388/М	Выпечка в ассортименте	80		7,84	3,62	46,54	249,8
		Чай с сахаром	200/15		0,10	0,00	15,00	60,4
		Итого:	295		7,94	3,62	61,54	310,2
	291/М	Плов из филе куриного	150/90		19,11	19,56	40,69	415,2
	388/М	Чай с сахаром	180/10		0,10	0,00	15,00	60,4
	338/М	Хлеб пшеничный	40		3,04	0,4	19,32	93,0
День 7		Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	44,4
		Итого:	560		22,65	20,36	84,81	613,1
	Завтрак:							
	388/М	Выпечка в ассортименте	80		7,84	3,62	46,54	249,8
		Чай с сахаром	200/15		0,10	0,00	15,00	60,4
		Итого:	295		7,94	3,62	61,54	310,2
		Картофельный	100		7,79	10,90	33,3	262,5
День 8	209/М	Яйцо вареное	40		10,59	16,33	2,04	197,5
	382/М	Какао с молоком	180		3,37	2,85	14,71	98,0
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,4	19,32	93,0
		Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	44,4
		Итого:	460		19,68	19,15	77,41	560,7
	Завтрак:							
	388/М	Выпечка в ассортименте	80		7,84	3,62	46,54	249,8
День 9		Чай с сахаром	200/15		0,10	0,00	15,00	60,4
		Итого:	295		7,94	3,62	61,54	310,2
	14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,1
	279/М	Котлеты говяжьи	90/30		10,70	11,60	12,88	198,72
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150		4,35	6,32	29,69	193,0
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7		0,05	0,01	10,16	40,9
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,4	19,32	93,0
День 10		Итого:	517		18,22	25,58	72,18	591,8
	Завтрак:							
	388/М	Выпечка в ассортименте	80		7,84	3,62	46,54	249,8
		Чай с сахаром	200/15		0,10	0,00	15,00	60,4
		Итого:	295		7,94	3,62	61,54	310,2
	223/М	Ватрушка с творогом	75		8,26	7,24	27,20	207,0
	294/М	Котлета куриная	90		9,29	8,81	7,06	144,7
День 11	202/М	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5		6,2	4,58	42,3	235,2
	378/М	Чай с молоком	180		1,45	1,25	12,38	66,6
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,4	19,32	93,0
		Итого:	540		28,24	22,28	108,26	746,5
	Завтрак:							
	388/М	Выпечка в ассортименте	80		7,84	3,62	46,54	249,8
		Чай с сахаром	200/15		0,10	0,00	15,00	60,4
День 12		Итого:	295		7,94	3,62	61,54	310,2
	15/М	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92	0	50,9
	234/М	Котлета рыбная	90		7,50	6,26	10,56	128,6
	128/М	Пюре картофельное	150/5		3,07	4,71	22,03	142,8
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7		0,05	0,01	10,16	40,9
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,4	19,32	93,0
		Итого:	500		16,69	15,3	62,07	456,2