

Согласовано:

Директор

*М.И. Бузова Л.Н.*  
" " " 2022 г.

Утверждаю

ИП Созанова М.К.

" " " 09 2022 г.

Типовое 10-дневное меню бесплатного питания учащихся 5-11 классов на 2022 г.

Сезон зимне-весенний

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	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7	8
День 1	<b>Завтрак</b>						
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		50,88
	209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,80
	173/М	Каша пшеничная молочная	180	7,3	7,2	39,7	211,9
	382/М	Какао с молоком	180	3,37	2,85	14,71	100,06
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,40	19,32	94,00
	338/М	Яблоко (фрукт)	100	0,4	0,40	9,8	47
	<b>Итого:</b>		<b>555</b>	<b>23,09</b>	<b>19,37</b>	<b>83,81</b>	<b>566,64</b>
День 2	<b>Завтрак</b>						
	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	294/М	Котлета куриная	90	9,29	8,81	7,06	144,69
	139/М	Капуста тушеная	160	3,91	5,67	11,56	102,18
	388/М	Напиток из шиповника	180	0,48	0,2	16,74	70,68
		Хлеб пшеничный	40	3,04	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	73,44
	<b>Итого:</b>		<b>670</b>	<b>19,72</b>	<b>24,17</b>	<b>77,21</b>	<b>598,08</b>
День 3	<b>Завтрак</b>						
	223/М	Сырники из творога с сладким соусом	150/40	19,89	12,14	35,64	331,38
	379/М	Напиток кофейный на молоке	180	2,74	2,26	18,6	107
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
		Булочка	50	4,9	2,26	29,09	156,12
	338/М	Яблоко (фрукт)	100	0,4	0,40	9,8	47
	<b>Итого:</b>		<b>360</b>	<b>30,30</b>	<b>17,36</b>	<b>107,62</b>	<b>712</b>
День 4	<b>Завтрак</b>						
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		50,88
	232/М	Рыба запеченная с соусом томатным	90/30	13,07	6,07	9,17	167,81
	128/М	Картофельное пюре	150	3,07	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	3,04	0,40	19,32	94,00
	338/М	Яблоко (фрукт)	100	0,4	0,40	9,8	47
	<b>Итого:</b>		<b>485</b>	<b>23,53</b>	<b>15,51</b>	<b>70,48</b>	<b>545,67</b>
	<b>Завтрак</b>						

День 5	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	268/М	Котлета из говядины со сметанно-томатным соусом	90/30	9,43	10,64	8,53	221,56
	202/М	Макароны отварные	180	7,44	5,95	50,76	243,36
	378/М	Чай с молоком	180	1,45	1,25	12,38	66,91
	338/М	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,40	19,32	94,00
		Яблоко (фрукт)	100	0,4	0,40	9,8	47
		<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>21,84</b>	<b>25,89</b>	<b>100,92</b>	<b>738,92</b>
День 6	<b>Завтрак</b>						
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		50,88
	209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,80
	174/М	Каша рисовая молочная	180	4,73	6,84	36,79	215,1
	382/М	Какао с молоком	180	3,37	2,85	14,71	100,06
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,40	19,32	94,00
	338/М	Яблоко (фрукт)	100	0,4	0,40	9,8	47
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>20,52</b>	<b>19,01</b>	<b>80,90</b>	<b>569,84</b>	
День 7	<b>Завтрак</b>						
	291/М	Плов из куриного филе	250	19,91	20,38	42,39	432,54
	388/М	Напиток из шиповника	180	0,48	0,2	16,74	79,66
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,40	19,32	94,00
	338/М	Яблоко (фрукт)	100	0,4	0,40	9,8	47
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>23,83</b>	<b>21,38</b>	<b>88,25</b>	<b>653,2</b>	
День 8	<b>Завтрак</b>						
	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	268/М	Котлета из говядины с томатным соусом	90/30	9,89	10,64	8,53	252,37
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,22	7,58	35,63	192,19
	378/М	Чай с молоком	180	1,45	1,25	12,38	66,91
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,40	19,32	94,00
338/М	Яблоко (фрукт)	100	0,4	0,40	9,8	47	
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>20,08</b>	<b>27,52</b>	<b>85,79</b>	<b>718,56</b>	
День 9	<b>Завтрак</b>						
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		50,88
	232/М	Рыба запеченая	100	13,43	2,84	3,75	126,3
	128/М	Картофельное пюре	150	3,07	8,32	32,19	185,98
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	180	0,05	0,01	10,16	41,95
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	94
	338/М	Яблоко (фрукт)	100	0,4	0,40	9,8	47
	<b>Итого:</b>	<b>585</b>	<b>23,89</b>	<b>15,89</b>	<b>75,22</b>	<b>546,11</b>	
День 10	<b>Завтрак</b>						
	223/М	Сырники из творога с сладким соусом сметанным	150/50	20,95	18,33	42,87	420,25
	379/М	Напиток кофейный на молоке	180	2,74	2,26	18,60	107,00
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
		Булочка	50	4,9	2,26	29,09	156,12
	338/М	Яблоко (фрукт)	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>31,36</b>	<b>23,55</b>	<b>114,85</b>	<b>800,87</b>	