



Согласовано:  
 МБОУ СОШ № 376  
 Директор  
 2022 г.  
*А.Н. Бузова*



Утверждаю  
 ИП Созанова М.К.  
 "05" "05" 2022 г.

Типовое 10-дневное меню бесплатного двухразового питания для учащихся кадетских, казачьих классов на 2022 год.

Сезон зимне-весенний							
№ п/п	Номер рецептуры №	Наименование блюда	Масса порции, г (не менее)	Пищевая ценность(г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки,г	Жиры,г	Углевод ы,г	
1	2	3	4	5	6	7	8
День 1	<b>Завтрак</b>						
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79
	376	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	12,00	48,46
		<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>7,91</b>	<b>3,64</b>	<b>46,54</b>	<b>298,25</b>
	<b>Обед</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	180	7,3	7,2	39,7	211,9
	382/М	Какао с молоком	180	3,59	2,85	14,71	100,06
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,40	19,32	94,00
338/М	Яблоко (фрукт)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>23,31</b>	<b>19,37</b>	<b>83,81</b>	<b>567,36</b>	
День 2	<b>Завтрак</b>						
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79
	376	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	12,00	48,46
		<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>7,91</b>	<b>3,64</b>	<b>46,54</b>	<b>298,25</b>
	<b>Обед</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
	336/М	Капуста тушенная	160	3,91	5,67	11,56	102,18
	388/М	Напиток из шиповника	180	0,48	0,2	16,74	79,66
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	94
	Йогурт	90	2,52	1,44	12,6	80,25	
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>19,32</b>	<b>23,77</b>	<b>67,41</b>	<b>566,87</b>	
День 3	<b>Завтрак</b>						
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79
	376	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	12,00	48,46
		<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>7,91</b>	<b>3,64</b>	<b>46,54</b>	<b>298,25</b>
	<b>Обед</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	2,91	2,26	18,6	107
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>25,17</b>	<b>14,7</b>	<b>68,73</b>	<b>508,88</b>	
<b>Завтрак</b>							
	Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79	



День 4	376	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	12,00	48,46	
		<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>7,91</b>	<b>3,64</b>	<b>46,54</b>	<b>298,25</b>	
	<b>Обед</b>							
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6	
	232/М	Рыба запеченая 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	3,16	0,40	19,32	94	
	<b>Итого:</b>	<b>385</b>	<b>23,25</b>	<b>15,11</b>	<b>60,68</b>	<b>499,39</b>		
День 5	<b>Завтрак</b>							
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79	
	376	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	12,00	48,46	
		<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>7,91</b>	<b>3,64</b>	<b>46,54</b>	<b>298,25</b>	
	<b>Обед</b>							
	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	
	268/М	Котлета из говядины со сметанно-томатным соусом	90/30	9,89	10,64	8,53	252,37	
	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	
		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>510</b>	<b>22,42</b>	<b>25,89</b>	<b>100,92</b>	<b>769,73</b>		
День 6	<b>Завтрак</b>							
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79	
	376	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	12,00	48,46	
		<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>7,91</b>	<b>3,64</b>	<b>46,54</b>	<b>298,25</b>	
	<b>Обед</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	180	4,73	6,84	36,79	215,1	
	382/М	Какао с молоком	180	3,59	2,85	14,71	100,06	
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	
	<b>Итого:</b>	<b>455</b>	<b>20,46</b>	<b>18,61</b>	<b>71,10</b>	<b>523,56</b>		
День 7	<b>Завтрак</b>							
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79	
	376	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	12,00	48,46	
		<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>7,91</b>	<b>3,64</b>	<b>46,54</b>	<b>298,25</b>	
	<b>Обед</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	3,16	0,4	19,32	94		
	<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>23,55</b>	<b>20,98</b>	<b>78,45</b>	<b>606,2</b>		
День 8	<b>Завтрак</b>							
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79	
	376	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	12,00	48,46	
		<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>7,91</b>	<b>3,64</b>	<b>46,54</b>	<b>298,25</b>	
	<b>Обед</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	3,16	0,4	19,32	94	
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>19,80</b>	<b>27,12</b>	<b>75,99</b>	<b>671,56</b>	
День 9	<b>Завтрак</b>						
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79
	376	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	12,00	48,46
		<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>7,91</b>	<b>3,64</b>	<b>46,54</b>	<b>298,25</b>
		<b>Обед</b>					
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	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	3,16	0,4	19,32	94
	<b>Итого:</b>	<b>485</b>	<b>23,61</b>	<b>15,49</b>	<b>65,42</b>	<b>499,83</b>	
День 10	<b>Завтрак</b>						
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79
	376	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	12,00	48,46
		<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>7,91</b>	<b>3,64</b>	<b>46,54</b>	<b>298,25</b>
		<b>Обед</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	2,91	2,26	18,60	107,00
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>26,23</b>	<b>20,89</b>	<b>75,96</b>	<b>597,75</b>	