

Директор

2022 г.

ИП Созанова М.К

"01" 09 2022 г.

Сезон зимне-весенний

Возрастная категория 7-11 лет

Типовое 10-дневное меню бесплатного питания учащихся 1-4 классов на 2022 г.							
		Сезон зимне-весенний					
		Возрастная категория 7-11 лет					
№ п/п	Номер рецептур ы №	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		50,88
	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	3,37	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
		Итого:	535	21,63	17,98	75,86	524,28
День 2	Завтрак						
	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	150	3,67	5,32	10,84	100,08
	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
		Итого:	660	19,48	23,82	76,49	595,98
День 3	Завтрак						
	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
		Итого:	360	30,30	17,36	107,62	712
День 4	Завтрак						
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		50,88
	232/М	Рыба запеченная с соусом томатным	90/30	12,09	5,61	8,46	165,69
	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
		Итого:	485	22,55	15,05	69,77	543,55
	Завтрак						

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	150	6,2	4,58	42,3	202,8
	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
		Итого:	480	20,6	24,52	92,46	698,36
День 6	Завтрак						
	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	160	4,2	5,7	30,66	191,24
	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
		Итого:	535	19,99	17,87	74,77	545,98
День 7	Завтрак						
	291/М	Плов из куриного филе	240	19,11	19,56	40,69	415,24
	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
		Итого:	560	23,03	20,56	86,55	635,9
День 8	Завтрак						
	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	150	4,35	6,32	29,69	160,16
	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
		Итого:	480	19,21	26,26	79,85	686,53
День 9	Завтрак						
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		50,88
	232/М	Рыба запеченая	90	12,09	2,56	3,38	113,68
	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
		Итого:	575	22,55	15,61	74,85	533,49
День 10	Завтрак						
	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
		Итого:	360	31,36	23,55	114,85	800,87