

Согласовано:
 И.Б.О.У.О.Ш.С. Сургутского
 Директор *И.Б.О.У.О.Ш.С. Сургутского*
 "09" 01. 2022 г.



Тиловое 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	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	200	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	3,16	0,40	19,32	94,00
	338/М	Мандарин (фрукт)	100	0,80	0,20	7,50	38,00
	Итого:		575	23,83	19,17	81,51	558,36
День 2	Завтрак						
	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	294/М	Котлета куриная	100	13,4	7,6	7,8	153,9
	336/М	Капуста тушенная	180	3,7	6,46	21,28	160,78
	388/М	Напиток из шиповника	180	0,48	0,2	16,74	79,66
		Хлеб пшеничный	40	3,16	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	80,25
	Итого:		700	23,74	23,75	87,67	681,68
День 3	Завтрак						
	223/М	Сырники из творога с сладким соусом	200	24,78	16,84	37,52	407,41
	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
	338/М	Мандарин (фрукт)	100	0,8	0,2	7,5	38
	Итого:		555	31,22	75,35	279,61	780,51
День 4	Завтрак						
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	232/М	Рыба запеченая с соусом томатным	130	21,85	6,08	9,16	179,5
	128/М	Картофельное пюре	180	3,92	5,65	26,44	172,84

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
338/М	Яблоко (фрукт)	100	0,4	0,40	9,8	47
	Итого:	645	33,28	16,46	74,88	586,89

День 5	Завтрак						
	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	268/М	Тефтели из говядины со сметанно-томатным соусом	130	15,68	12,95	15,22	240,00
	202/М	Макароны отварные	180	7,9	0,94	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
		Итого:	640	28,67	23,19	107,61	757,36

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	200	5,25	7,12	38,32	239,05
	382/М	Какао с молоком	180	3,59	2,85	14,71	100,06
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	338/М	Мандарин (фрукт)	100	0,8	0,2	7,5	38
		Итого:	575	21,78	19,09	80,13	585,51

День 7	Завтрак						
	291/М	Плов из куриного филе	250	30,06	25,84	42,39	523,44
	388/М	Напиток из шиповника	180	0,48	0,2	16,74	79,66
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	338/М	Мандарин (фрукт)	100	0,8	0,2	7,5	38
	Итого:	570	34,5	26,64	85,95	735,1	

День 8	Завтрак						
	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	268/М	Тефтели из говядины с томатным соусом	130	16,04	15	18,42	273,4
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,86	2,06	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
	338/М	Мандарин (фрукт)	100	0,8	0,2	7,5	38
		Итого:	640	29,39	26,16	93,38	730,59

День 9	Завтрак						
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	232/М	Рыба запеченая	100	21,45	2,84	3,76	126,31
	128/М	Картофельное пюре	180	3,97	5,66	38,62	223,18
	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	Мандарин (фрукт)	100	0,8	0,2	7,5	38
		Итого:	615	33,33	13,03	79,36	575,04

Завтрак

День 10

223/М	Сырники из творога с сладким соусом сметанным	210	24,9	19,25	45,01	457,7
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	Яблоко (фрукт)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:	565	30,94	77,96	289,40	839,8