



Создана
УТВЕРЖДАЮ
М.К. Созанова
ИП Созанова М.К. 2022 г.

Типовое 10-ти дневное меню бесплатного питания для учащихся с 1-11 классов (завтрак)

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **7 — 18 лет**

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Цена, руб	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 1								
Завтрак:								
	15/М	Сыр полутвердый	15	9,67	3,9	3,92	0,0	50,9
	209/М	Яйцо вареное	40	7,53	5,08	4,6	0,28	62,8
	174/М	Каша молочная рисовая с сахаром, маслом сливочным	200/10/10	28,59	6,97	10,02	37,80	269,3
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	2,94	0,13	0,02	15,20	61,5
		Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0
		Итого:	537	50,84	19,12	18,96	72,6	537,5
День 2								
Завтрак:								
	139/М	Котлета куриная	90	30,08	9,29	8,81	7,06	144,7
	382/М	Капуста тушеная	150	16,56	2,89	5,38	17,94	131,7
		Какао на молоке	180	15,17	3,37	2,85	14,71	98,0
		Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0
		Йогурт	95	27,14	2,52	1,44	12,6	73,4
		Итого:	550	91,06	21,11	18,88	71,63	540,9

День 3	Завтрак:										
	14/М	Масло сливочное	10	6,91	0,08	7,25	0,13	66,1			
	268/М	Соус «Болоньезе»	90	44,41	10,50	8,20	1,70	122,6			
	202/М	Макаронны отварные	150	13,54	5,2	4,35	34,6	198,3			
	378/М	Чай с молоком	180	6,79	1,45	1,25	12,38	66,6			
		Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0			
		Мандарин	100	19,72	20,72	21,72	22,72	369,2			
	Итого:	570	93,48	41,03	43,17	90,8	915,9				
День 4	Завтрак:										
	223/М	Запеканка из творога со сметанным соусом	150/40	48,87	19,89	12,14	35,64	331,4			
	379/М	Напиток кофейный на молоке	180	11,69	2,74	2,26	18,6	105,7			
		Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0			
	338/М	Яблоко	100	9,08	0,4	0,4	9,8	44,4			
	Итого:	510	71,75	26,07	15,2	83,36	574,5				
День 5	Завтрак:										
	15/М	Сыр полутвердый	15	9,67	3,9	3,92	0,0	50,9			
	234/М	Котлета рыбная	90	36,85	7,50	6,26	10,56	128,6			
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	17,19	3,07	4,71	22,03	142,8			
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	2,94	0,05	0,01	10,16	40,9			
		Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0			
	Яблоко	100	9,08	0,4	0,4	9,8	44,4				
	Итого:	500	88,48	38,28	15,85	84,79	634,9				
День 6	Завтрак:										
	291/М	Плов с курицей	150/90	76,70	19,11	19,56	40,69	415,2			
	388/М	Чай с сахаром	200/15	2,27	0,10	0,00	15,00	60,4			
		Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0			
	338/М	Яблоко	100	9,08	0,4	0,4	9,8	44,4			
	Итого:	595	90,16	22,65	20,36	84,81	613,1				
День 7	Завтрак:										
	15/М	Сыр полутвердый	15	9,67	3,9	3,92	0,0	50,9			
209/М	Яйцо вареное	40	7,53	5,08	4,6	0,28	62,8				

173/М	Каша молочная пшеничная сахаром, масл. сливочным	200/10/10	16,42	4,56	8,42	25,29	195,2
382/М	Какао с молоком	180	15,17	3,37	2,85	14,71	98,0
	Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0
	Мандарин	100	19,72	20,72	21,72	22,72	369,2
День 8	Завтрак:	Итого:	68,07	20,39	20,52	72,6	556,6
14/М	Масло сливочное	10	6,91	0,08	7,25	0,13	66,1
279/М	Котлета из говядины с соусом красным основным	90/30	49,28	10,70	11,60	12,88	198,72
171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,65	4,35	6,32	29,69	193,0
377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	2,94	0,05	0,01	10,16	40,9
	Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0
338/М	Яблоко	100	9,08	0,4	0,4	9,8	44,4
День 9	Завтрак:	Итого:	90,61	38,94	47,3	94,9	961,1
223/М	Ватрушка с творогом	75	14,35	8,26	7,24	27,20	207,0
	Котлета куриная	90	30,08	9,29	8,81	7,06	144,7
202/М	Макарони отварные с маслом сливочным	150/5	13,50	6,2	4,58	42,3	235,2
378/М	Чай с молоком	180	6,79	1,45	1,25	12,38	66,6
	Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0
Завтрак:	Итого:	540	66,83	28,24	22,28	108,26	746,5
15/М	Сыр полутвердый	15	9,89	3,9	3,92	0	50,9
234/М	Котлета рыбная	90	36,85	7,50	6,26	10,56	128,6
128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	17,19	3,07	8,32	32,19	215,9
377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	2,94	0,05	0,01	10,16	40,9
	Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0
338/М	Яблоко	100	9,08	0,4	0,4	9,8	44,4
День 10	Итого:	500	88,70	38,28	40,63	94,95	898,6