

“Согласовано”

председатель профсоюзного
комитета школы

 М.М. Баразгова

“Утверждаю”



Типовое 10-дневное меню бесплатного питания учащихся 1-4 классов на 2021 год

сезон: осеннее – зимний							
возрастная категория: 7 – 11 лет							
№ п/п	Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г) (не менее)	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность
1	2	3	4	белки	жиры	углеводы	8
1 день Завтрак	Акт 304М	Куриное филе с соусом («Карри», томатным, сметанным, и др.) и рисом отварным	90/60/150	15,34	9,51	25,11	247,39
	482 К	Напиток из шиповника	180/12	0,68	0,26	17,76	76,10
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
	338М	Фрукт (яблоко, банан)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
		Итого:		19,26	10,57	69,19	448,93
2 день Завтрак	15М	Сыр полутвёрдый	15	3,48	2,95	0,00	40,47
	182М	Каша гречневая с молоком, с маслом сливочным и сахаром	150/5/5	8,77	7,35	26,25	202,23
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	382М	Какао с молоком	180/12	3,42	3,51	17,85	116,67
		Кондитерские изделия (зефир, мармелад, пастила)	20	0,16	0,02	15,96	64,70
	338М	Фрукт (яблоко, банан)	100	1,50	0,50	21,00	94,50
		Итого:		19,61	14,57	94,82	588,89
3 день Завтрак	223М	Запеканка творожная с молоком сгущённым	150/20	21,00	17,00	34,30	374,20
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	376М	Чай с сахаром	180/12	0,07	0,02	12,00	48,46
		Йогурт	90	6,15	2,25	8,85	80,25
		Итого:		29,50	19,51	69,91	573,23

№ п/п	Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г) (не менее)	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность
				белки	жиры	углеводы	
4 день Завтрак	14M	Масло сливочное	10	0,05	7,25	0,08	65,77
	280M/105M	Тефтели из говядины с соусом красным основным и макаронами отварными	90/60/150	14,14	14,09	42,08	351,69
		Булочка(с кунжутом, с маком или орехами)	50	3,08	0,40	18,00	87,92
	473K	Напиток витаминный	180/12	0,13	0,00	12,49	50,52
	338M	Фрукт (яблоко, банан)	100	0,40	0,30	10,30	45,50
		Итого:		17,80	22,04	82,95	601,40
5 день Завтрак	15M	Сыр полутвёрдый	15	3,48	2,95	0,00	40,47
	234M/128M	Биточки рыбные в томатном соусе и пюре картофельным	90/60/150	13,87	16,70	35,23	346,70
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
	377M	Чай с сахаром и лимоном	180/12/7	0,13	0,02	12,20	49,50
	338M	Фрукт (яблоко, банан)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
		Итого:		20,72	20,47	73,75	562,11
6 день Завтрак	15M	Сыр полутвёрдый	15	3,48	2,95	0,00	40,47
	280M/171M	Тефтели из говядины с соусом красным основным и кашей гречневой	90/60/150	15,85	12,65	46,39	362,81
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
	379M	Кофейный напиток с молоком	180/12	2,51	2,59	8,69	68,11
	338M	Фрукт (яблоко, банан)	100	1,50	0,50	21,00	94,50
		Итого:		26,18	19,09	92,60	646,93
7 день Завтрак	14M	Масло сливочное	10	0,05	7,25	0,08	65,77
	Акт/ 105M	Куриное филе с соусом («Карри», томатным, сметанным, и др.) и отварными макаронами	90/60/150	18,68	11,89	35,12	322,21
	Акт	Чай фруктовый или ягодный (смородиново-яблочный)	200	0,42	0,18	26,80	110,50
	338M	Фрукт (яблоко, банан)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
		Итого:		22,39	20,12	88,32	623,92
8 день Завтрак	213M	Омлет с картофелем	150	10,65	27,03	15,82	349,15
	382M	Какао с молоком	180/12	3,42	3,51	17,85	116,67
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
		Йогурт	90	6,15	2,25	8,85	80,25
	338M	Фрукт (яблоко, банан)	100	1,50	0,50	21,00	94,50
		Итого:		24,00	33,53	78,28	710,89

Завтрак 9 день	14M	Масло сливочное	10	0,05	7,25	0,08	65,77
	Акт/171M	Котлеты рыбные с томатным соусом с отварным рисом	90/60/150	12,85	6,99	20,93	198,03
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
	377M	Чай с сахаром и лимоном	180/12/7	0,13	0,02	12,20	49,50
	338M	Фрукт (яблоко, банан)	100	0,40	0,30	10,30	45,50
		Итого:		16,27	14,96	60,03	439,84
Завтрак 10 день	15M	Сыр полутвёрдый	15	3,48	2,95	0,00	40,47
	219M	Сырники из творога с молоком сгущённым	150/40	21,00	17,00	34,30	374,20
		Булочка (с кунжутом, маком или орехами)	50	3,50	4,00	26,50	156,00
	382M	Какао с молоком	180/12	3,42	3,51	17,85	116,67
		Кондитерские изделия (зефир, мармелад, пастила)	20	0,16	0,02	15,96	64,70
		Итого:		31,56	27,48	94,61	752,04