

СОГЛАСОВАНО:
Директор МАОУ «СОШ №18»



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «Продис»



Халилов В.Р.

Общество с ограниченной ответственностью «Продис»

Примерное 10-ти дневное (двухнедельное) меню завтрака

для учащихся с 5-11 класс в МАОУ «СОШ №18»

на 2020-2021 учебный год*.

Сезон: весенний

Г. Златоуст

*Возможно изменение норм выхода блюд в сторону уменьшения или увеличения в зависимости от суммы выделенных средств на питание.

1 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2013	645	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	43,90	15,2	24,7	46,9	470,7
2013	943	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,04	0,2	0,0	15,0	60,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ	60	3,78	4,6	0,6	28,1	136,0
		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	11,00	1,7	1,0	12,5	65,8
Итого за прием пищи:				60,72	21,66	26,30	102,48	733,26

2 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2013	752	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ	100	10,50	1,8	0,1	10,7	50,9
2005	49, ТТК	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КОЛБАСНЫМ ИЗДЕЛИЕМ	200	25,44	6,0	11,8	7,0	158,2
	ТТК	НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	5,06	0,0	0,0	19,4	77,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ	50	3,15	3,8	0,5	23,4	113,3
Итого за прием пищи:				44,15	11,60	12,40	60,50	400,00

3 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2013	667	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	47,19	15,2	22,2	7,2	289,4
2013	688	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	11,61	6,7	5,7	43,1	250,5
2013	759	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	24	0,53	0,2	0,3	1,6	9,9
1014	1014	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	8,46	0,7	0,3	28,8	120,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ	50	3,15	3,8	0,5	23,4	113,3
Итого за прием пищи:				70,94	26,60	29,00	104,10	783,80

4 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2013	469	ТВОРОЖНЫЙ ДЕСЕРТ	50	21,13	1,0	2,3	10,0	64,7
2013	390	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С М/СП	250	19,30	5,9	7,4	38,3	243,4
2013	943	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,04	0,2	0,0	15,0	60,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ	50	3,15	3,8	0,5	23,4	113,3
Итого за прием пищи:				45,62	10,90	10,20	86,70	482,20

5 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2013	608	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	60,77	15,2	17,6	7,5	249,2
2013	694	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	25,94	4,2	7,1	28,6	195,1
	ТТК	КОМПОТ ИЗ ЯГОД АССОРТИ	200	13,71	0,0	0,0	19,4	77,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ	50	3,15	3,8	0,5	23,4	113,3
Итого за прием пищи:				103,57	23,20	25,20	78,90	635,20

6 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2013	536	СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ	100	57,29	10,7	23,2	0,4	253,2
2013	688	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	12,91	7,5	6,4	48,0	279,6
2013	944	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	4,22	0,3	0,0	15,2	62,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ	50	3,15	3,8	0,5	23,3	112,9
Итого за прием пищи:				77,57	22,30	30,10	86,90	707,70

7 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2013	667	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	47,19	15,2	22,2	7,2	289,4
2013	681	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	10,88	5,5	6,5	25,0	180,5
2013	759	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,73	0,3	0,5	1,9	13,3
	ТТК	НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	5,06	0,0	0,0	19,4	77,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ	50	3,15	3,8	0,5	23,4	113,3
Итого за прием пищи:				67,01	24,80	29,70	76,90	674,10

8 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2013	42	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	8,32	2,3	2,9	0,0	35,3
2005	36	КАША "ДРУЖБА" С М/СЛ	250	20,03	8,1	7,7	50,6	304,1
2013	943	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,04	0,2	0,0	15,0	60,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ	50	3,15	3,8	0,5	23,4	113,3
		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	11,00	1,7	1,0	12,5	65,8
Итого за прием пищи:				44,54	16,10	12,10	101,50	579,30

9 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2005	47	СУФЛЕ ЗОЛОТАЯ РЫБКА	100	35,45	11,1	11,0	15,8	206,6
2013	694	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	26,02	4,2	7,2	28,6	196,0
2013	944	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	4,22	0,3	0,0	15,2	62,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ	50	3,15	3,8	0,5	23,4	113,3
Итого за прием пищи:				68,84	19,40	18,70	83,00	577,90

10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2013	590	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	200	34,08	9,1	10,4	23,8	225,2
	ТТК	НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	5,06	0,0	0,0	19,4	77,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ	50	3,15	3,8	0,5	23,4	113,3
		ФРУКТ	1 шт	24,75	5,6	2,3	17,6	113,5
Итого за прием пищи:				67,04	18,50	13,20	84,20	529,60