

СОГЛАСОВАНО:
Директор МАОУ «СОШ №18»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «Продис»

Общество с ограниченной ответственностью «Продис»

Примерное 10-ти дневное (двухнедельное) меню

завтрака для обучающихся по программам начального

общего образования в МАОУ «СОШ №18»

на 2020-2021 учебный год*.

Сезон: зимний

Г. Златоуст



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

1 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак				
2013	645	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	370,4
2013	944	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	62,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ	30	67,9
Итого за прием пищи:				500,3

2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак				
	кг	БИГУС С МЯСОМ ПТИЦЫ	180	163,3
		НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	77,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ	30	67,9
		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	1 шт	80,4
Итого за прием пищи:				389,2

3 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак				
2013	608	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	200,6
2013	688	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	210,1
2013	759	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	13,3
2013	1014	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	120,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ	30	67,9
Итого за прием пищи:				612,6

4 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак				
2013	42	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	54,5
2013	390	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С М/СЛ	155	168,9
2013	943	ЧАЙ С САХАРОМ	200	60,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ	30	67,9
		ФРУКТ	1шт	113,6
Итого за прием пищи:				465,7

5 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак				
2013	667	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЯ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	231,3
2013	694	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	147,0
		КОМПОТ ИЗ ЯГОД АССОРТИ	200	77,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ	30	67,9
Итого за прием пищи:				523,8

6 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак				
2016	318	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В КРАСНОМ СОУСЕ	100	195,2
2013	688	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	210,1
2013	944	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	62,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ	30	67,9
Итого за прием пищи:				535,2

7 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак				
2013	608	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	200,6
2013	681	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	150,2
2013	759	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	13,3
		НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	77,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ	30	67,9
Итого за прием пищи:				509,6

8 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак				
2013	469	ТВОРОЖНЫЙ ДЕСЕРТ	40	36,3
2005	36	КАША "ДРУЖБА" С М/СЛ	155	208,4
2013	943	ЧАЙ С САХАРОМ	200	60,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ	30	67,9
		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	1шт	80,4
Итого за прием пищи:				453,8

9 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак				
2005	47	СУФЛЕ ЗОЛОТАЯ РЫБКА	80	177,3
2013	694	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	147,0
2013	944	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	62,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ	30	67,9
Итого за прием пищи:				454,2

10 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак				
2013	590	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	200	225,2
		НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	77,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ	30	67,9
		ФРУКТ	1шт	113,6
Итого за прием пищи:				484,3