

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ «СОШ №18»

*В.И.Иванова*

Дата: 24.03.2021

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Продис»

*А.*

Халилов В.Р.

Дата: 24.03.2021

**Общество с ограниченной ответственностью «Продис»**

**Примерное 10-ти дневное (двухнедельное) меню завтрака**

**для детей нуждающихся в лечебном или диетическом**

**питании обучающихся по программам начального общего**

**образования в МАОУ «СОШ № 18»**

**на 2020-2021 учебный год\*.**

Сезон: весенний

Г. Златоуст

### 1 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2008	2.8	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ	90	57,55	11,3	9,5	11,9	178,3
2013	681	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	160	9,67	4,6	6,8	20,5	161,6
2013	944	ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200	3,28	0,3	0,0	0,6	3,6
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,15	3,8	0,5	23,4	113,3
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>73,65</b>	<b>20,00</b>	<b>16,80</b>	<b>56,40</b>	<b>456,80</b>

### 2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
	К9	БИГУС С МЯСОМ ПТИЦЫ	180	32,32	10,5	12,7	17,6	226,7
2017	11.6a	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	200	3,60	0,0	0,0	10,0	40,0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,15	3,8	0,5	23,4	113,3
		ФРУКТ	110	20,80	2,7	3,2	25,7	142,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>59,87</b>	<b>17,00</b>	<b>16,40</b>	<b>76,70</b>	<b>522,40</b>

### 3 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2013	667	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЯ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	42,49	10,2	8,7	9,8	158,3
2017	6.86	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ИЗ ТВЕРДЫХ СОРТОВ	150	7,87	5,5	6,2	20,1	158,2
2013	759	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,70	0,3	0,5	1,4	11,3
2017	11.14	ОТВАР ШИПОВНИКА	200	7,00	0,7	0,3	9,4	43,1
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,15	3,8	0,5	23,4	113,3
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>61,21</b>	<b>20,50</b>	<b>16,20</b>	<b>64,10</b>	<b>484,20</b>

**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	
<b>Завтрак</b>								
2017	5.46	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ ПАРОВОЕ БЕЗ САХАРА	40	13,06	1,5	2,5	2,6	38,9
2013	384	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (ВЯЗКАЯ)	200	13,88	4,2	6,7	20,4	158,7
2017	11.11a	ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	5,15	1,7	1,3	2,7	29,3
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,78	4,6	0,5	28,1	135,3
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>35,87</b>	<b>12,00</b>	<b>11,00</b>	<b>53,80</b>	<b>362,20</b>

**5 день**

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2008	2.8	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ	90	57,56	11,3	9,5	11,9	178,3
2013	679	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	13,77	8,4	8,1	22,2	195,3
2013	944	ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200	3,28	0,3	0,0	0,6	3,6
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,15	3,8	0,5	23,4	113,3
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>77,75</b>	<b>23,80</b>	<b>18,10</b>	<b>58,10</b>	<b>490,50</b>

**6 день**

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2005	61	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	52,67	11,0	10,4	18,8	212,8
2013	798	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	3,43	0,7	1,8	2,9	30,6
2017	11.6a	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	200	3,60	0,0	0,0	10,0	40,0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,15	3,8	0,5	23,4	113,3
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>62,85</b>	<b>15,50</b>	<b>12,70</b>	<b>55,10</b>	<b>396,70</b>

**7 день**

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2013	667	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	42,49	10,2	8,7	9,8	158,3
2013	681	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	9,07	4,6	6,8	20,5	161,6
2013	759	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	45	1,02	0,4	0,7	2,3	17,1
2017	11.14	ОТВАР ШИПОВНИКА	200	7,00	0,7	0,3	9,4	43,1
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,15	3,8	0,5	23,4	113,3
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>62,73</b>	<b>19,70</b>	<b>17,00</b>	<b>65,40</b>	<b>493,40</b>

## 8 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2013	42	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	8,32	2,3	2,9	0,3	36,5
2017	6.1	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	14,82	5,1	6,9	18,5	156,5
2017	11.11а	ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	5,15	1,7	1,3	2,7	29,3
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,15	3,8	0,5	23,4	113,3
		ФРУКТ	110	20,88	2,7	3,2	25,7	142,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>52,32</b>	<b>15,60</b>	<b>14,80</b>	<b>70,60</b>	<b>478,00</b>

## 9 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2017	3.3	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ РЫБЫ (МИНТАЙ) ПАРОВОЕ	90	46,96	15,5	12,2	10,3	213,0
2017	7.5а	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	160	23,74	3,0	6,8	20,6	155,6
2013	944	ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200	3,28	0,3	0,0	0,6	3,6
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,15	3,8	0,5	23,4	113,3
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>77,13</b>	<b>22,60</b>	<b>19,50</b>	<b>54,90</b>	<b>485,50</b>

## 10 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2017	2.14	КУРЫ ОТВАРНЫЕ	90	33,53	16,7	10,2	10,4	200,2
2008	7.7а	КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ ТУШЕНАЯ	160	13,04	3,8	6,3	8,5	105,9
2017	11.6а	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	200	3,60	0,0	0,0	10,0	40,0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,15	3,8	0,5	23,4	113,3
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>53,32</b>	<b>24,30</b>	<b>17,00</b>	<b>52,30</b>	<b>459,40</b>