



СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ «СОШ №18»

Дата: 29.03.2021

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «Продис»

Халилов В.Р.
Дата: 29.03.2021

Общество с ограниченной ответственностью «Продис»

Примерное 10-ти дневное (двухнедельное) меню завтрака

для детей нуждающихся в лечебном или диетическом

питании обучающихся с 5-11 класс в МАОУ «СОШ №18»

на 2020-2021 учебный год*.

Сезон: весенний

Г. Златоуст

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								
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) С М/СЛ	250	16,05	5,3	9,1	25,5	204,9
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
Итого за прием пищи:				38,04	13,05	13,40	58,90	408,40

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	
Завтрак								
2008	2.8	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ	100	63,98	12,6	10,6	13,2	198,0
2013	679	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	17,22	10,5	10,1	27,8	244,1
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
Итого за прием пищи:				87,63	27,15	21,17	64,97	559,01

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	
Завтрак								
2005	61	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	250	65,89	13,8	13,0	23,5	266,0
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
Итого за прием пищи:				76,07	18,25	15,30	59,80	449,90

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	
Завтрак								
2008	2.8	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ	100	63,98	12,6	10,6	13,2	198,0
2013	681	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	12,09	5,8	8,9	25,6	205,6
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
Итого за прием пищи:				82,50	22,40	19,95	62,84	520,51

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	
Завтрак								
	K9	БИГУС С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	31,75	11,7	14,1	19,6	251,8
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	115	21,04	2,8	3,3	26,9	148,8
Итого за прием пищи:				59,54	18,28	17,95	79,81	553,91

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	
Завтрак								
2017	2.14	КУРЫ ОТВАРНЫЕ	100	37,27	18,6	11,8	11,6	226,6
2017	6.86	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ИЗ ТВЕРДЫХ СОРТОВ	180	9,41	6,6	7,8	24,1	193,0
2013	759	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	20	0,46	0,1	0,3	1,0	7,1
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
Итого за прием пищи:				57,29	29,74	20,70	69,47	583,14

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								
2017	2.14	КУРЫ ОТВАРНЫЕ	100	37,27	18,6	11,8	11,6	226,6
2013	681	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	10,88	5,8	8,9	25,6	205,6
2013	759	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	20	0,46	0,1	0,3	1,1	7,5
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
Итого за прием пищи:				58,76	28,90	21,80	71,07	596,08

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								
2017	6.1	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	17,20	6,4	9,3	23,1	201,7
2017	11.11a	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	90	15,98	2,2	2,6	21,0	116,4
Итого за прием пищи:				41,48	14,07	13,71	70,24	460,63

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								
2017	3.3	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ РЫБЫ (МИНТАЙ) ПАРОВОЕ	100	52,24	17,2	13,6	11,1	235,3
2017	7.5a	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	200	29,71	3,8	8,5	25,8	194,5
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
Итого за прием пищи:				88,38	25,07	22,55	60,86	546,67

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								
2017	2.14	КУРЫ ОТВАРНЫЕ	100	37,27	18,6	11,8	11,6	226,6
2008	7.7a	КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ ТУШЕНАЯ	200	16,29	4,8	7,9	10,6	132,3
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
Итого за прием пищи:				60,31	27,10	20,17	55,57	512,21