

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 2021-2022 учебный год.**

Сезон: весенний

г. Златоуст

## 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	
<b>Завтрак</b>								
2013	645	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	38,14	11,2	21,3	47,8	427,7
2013	943	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,19	0,2	0,0	10,1	41,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ	60	4,80	4,2	0,5	25,5	123,3
		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	16,00	1,7	1,0	12,5	65,8
Итого за прием пищи:				61,13	17,30	22,80	95,90	658,00

## 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	
<b>Завтрак</b>								
2013	642	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	42,31	7,5	11,3	18,8	206,9
	ТТК	НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	8,20	0,0	0,0	14,5	58,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ	50	4,00	3,8	0,4	23,3	112,0
		ФРУКТ	135	29,31	2,3	0,5	16,9	81,3
Итого за прием пищи:				83,82	13,60	12,20	73,50	458,20

## 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	
<b>Завтрак</b>								
2013	667	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЯ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	50,10	13,6	19,9	6,5	259,5
2013	688	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	14,57	5,6	4,8	35,9	209,2
2013	759	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	20	0,73	0,2	0,3	1,3	8,7
2013	944	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	4,87	0,3	0,0	10,3	42,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ	50	4,00	3,8	0,4	23,3	112,0
Итого за прием пищи:				74,27	23,50	25,40	77,30	631,80

## 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	
<b>Завтрак</b>								
2013	469	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	50	29,66	1,2	2,2	10,4	66,2
2013	390	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С М/СЛ	200	17,17	4,5	6,5	28,3	189,7
2013	943	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,19	0,2	0,0	10,1	41,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ	50	4,00	3,8	0,4	23,3	112,0
Итого за прием пищи:				53,02	9,70	9,10	72,10	409,10

## 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>								
1996	423	ТЕФЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ТУШЕНЫЕ В КРАСНОМ СОУСЕ	110	46,57	8,3	15,0	10,9	211,8
2013	694	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	34,44	3,8	6,4	25,7	175,6
		СОК	200	16,00	0,5	0,1	10,1	43,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ	50	4,00	3,8	0,4	23,3	112,0
Итого за прием пищи:				101,01	16,40	21,90	70,00	542,70

## 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>								
2013	536	СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ	100	60,66	10,7	23,2	0,4	253,2
2013	688	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	14,56	5,6	4,8	35,9	209,2
2013	944	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	4,87	0,3	0,0	10,3	42,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ	50	4,00	3,8	0,4	23,3	112,0
Итого за прием пищи:				84,09	20,40	28,40	69,90	616,80

## 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, ШНИЦЕЛЯ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	50,10	13,6	19,9	6,5	259,5
2013	679	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	17,80	8,5	6,4	38,3	244,8
2013	759	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	25	0,92	0,2	0,4	1,6	10,8
2013	943	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,19	0,2	0,0	10,1	41,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ	50	4,00	3,8	0,4	23,3	112,0
Итого за прием пищи:				75,01	26,30	27,10	79,80	668,30

## 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	590	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	200	47,50	9,1	10,4	23,9	225,6
		СОК	200	16,00	0,5	0,1	10,1	43,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ	50	4,00	3,8	0,4	23,3	112,0
		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	16,00	1,7	1,0	12,5	65,8
Итого за прием пищи:				83,50	15,10	11,90	69,80	446,70

## 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>								
2005	36	КАША "ДРУЖБА" С М/СЛ	200	17,84	6,6	7,0	39,8	248,6
2013	42	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	12,27	2,3	2,9	0,0	35,3
	ТТК	ФРУКТОВЫЙ ЧАЙ	200	4,64	0,2	0,0	10,1	41,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ	50	4,00	3,8	0,4	23,3	112,0
Итого за прием пищи:				38,76	12,90	10,30	73,20	437,10

## 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>								
2005	47	СУФЛЕ ЗОЛОТАЯ РЫБКА	90	30,46	9,4	9,8	7,7	156,6
2013	683	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	200	16,03	4,8	6,4	50,3	278,0
2013	783	СОУС ТОМАТНЫЙ	20	1,59	0,2	0,9	1,3	14,1
2013	944	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	4,87	0,3	0,0	10,3	42,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ	50	4,00	3,8	0,4	23,3	112,0
		ФРУКТ	161	34,95	2,7	0,6	20,2	96,9
Итого за прием пищи:				91,90	21,24	18,09	113,05	699,97