

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «ПРОДИС»



Халилов В.Р.

Общество с ограниченной ответственностью
«Продис»

**Примерное 10-ти дневное (двухнедельное)
меню завтрака для обучающихся по
программам начального общего образования
на 2024-2025 учебный год.**

Сезон: осенний

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	
Завтрак								
2005	36	КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ v	200	25,35	7,0	6,0	41,4	247,6
2013	424	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ v	40	20,00	4,9	4,5	0,3	61,3
2013	943	ЧАЙ С САХАРОМ v	200	3,54	0,2	0,0	10,1	41,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ v	60	7,80	4,6	0,6	28,0	135,8
Всего за день:			500	56,69	16,70	11,10	79,80	485,90

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								
2022	543	МИТБОЛ С ТОМАТНЫМ СОУСОМv	100	50,69	7,5	19,9	9,1	245,5
2013	688	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ v	150	15,04	5,7	4,3	36,0	205,5
	ТТК 35	ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ v	200	7,52	0,2	0,0	11,0	44,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ v	50	6,50	3,8	0,5	23,4	113,3
Всего за день:			500	79,75	17,20	24,70	79,50	609,10

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	645	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ v	250	61,51	16,2	11,8	58,4	404,6
2013	944	ЧАЙ С ЛИМОНОМ v	200	6,08	0,3	0,0	10,3	42,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ v	50	6,50	3,8	0,5	23,4	113,3
Всего за день:			500	74,09	20,30	12,30	92,10	560,30

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								
2005	49	БИГУС "ШКОЛЬНЫЙ" С МЯСОМ ПТИЦЫ v	250	62,69	14,6	10,8	12,6	206,0
2013	943	ЧАЙ С САХАРОМ v	200	3,54	0,2	0,0	10,1	41,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ v	53	6,85	4,0	0,5	24,8	120,1
Всего за день:			503	73,08	18,82	11,33	47,50	367,25

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								
2013	510	КОТЛЕТЫ И БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ФИЛЕ МИНТАЯ) v	90	39,64	11,3	7,6	12,6	164,0
2013	694	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ v	180	33,63	3,8	5,6	25,7	168,4
2018	507	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" v	200	13,52	0,0	0,0	19,0	76,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ v	50	6,50	3,8	0,5	23,4	113,3
Всего за день:			520	93,29	18,90	13,70	80,70	521,70

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	390	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ (ЖИДКАЯ) С МАСЛОМ v	200	21,32	7,3	6,3	36,4	231,5
2013	467	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (МАНКА) СО СГУЩ. МОЛОКОМ 40/10 v	50	32,73	6,5	3,4	14,1	113,0
	ТТК 35	ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ v	200	7,52	0,2	0,0	11,0	44,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ v	60	7,80	4,6	0,6	28,0	135,8
Всего за день:			510	69,37	18,60	10,30	89,50	525,10

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	619	ТЕФТЕЛИ (МЯСНЫЕ ТУШЕННЫЕ В КРАСНОМ СОУСЕ) 60/50v	110	51,38	7,3	14,8	10,9	206,0
2013	679	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ v	150	17,01	8,5	5,9	38,3	240,3
2013	944	ЧАЙ С ЛИМОНОМ v	200	6,08	0,3	0,0	10,3	42,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ v	40	5,20	3,0	0,4	18,7	90,6
Всего за день:			500	79,67	19,14	21,10	78,22	579,34

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								
1996	408	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 50/50 v	100	49,86	13,4	9,3	8,7	172,1
2013	688	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ v	150	15,04	5,7	4,3	36,0	205,5
2013	943	ЧАЙ С САХАРОМ v	200	3,54	0,2	0,0	10,1	41,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ v	50	6,50	3,8	0,5	23,4	113,3
Всего за день:			500	74,94	23,10	14,10	78,20	532,10

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								
2022	620	ЧИКЕНБОЛ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ v	110	42,94	12,8	19,1	7,3	252,3
2013	682	РИС ОТВАРНОЙ v	150	20,73	3,6	4,2	37,8	203,4
	ТТК 35	ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ v	200	7,52	0,2	0,0	11,0	44,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ v	50	6,50	3,8	0,5	23,4	113,3
Всего за день:			510	77,69	20,40	23,80	79,50	613,80

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								
2003	197	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ v	250	61,42	13,7	15,7	30,0	316,1
2013	944	ЧАЙ С ЛИМОНОМ v	200	6,08	0,3	0,0	10,3	42,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ v	59	7,73	4,5	0,6	27,6	133,7
Всего за день:			509	75,23	18,48	16,29	67,91	492,17