

115,00



УТВЕРЖДАЮ:



Общество с ограниченной ответственностью
«Продис»

Примерное 10-ти дневное (двухнедельное)

льготное меню завтрака с доплатой для

учащихся с 5-11 класс в МАОУ СОШ №18

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								
2013	536	СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ v	100	85,43	10,7	23,2	0,4	253,2
2013	679	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ v	200	22,76	11,3	7,9	51,1	320,7
2013	759	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ v	50	2,61	0,4	1,0	3,1	23,0
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:			650	142,14	32,10	37,20	93,00	835,20

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 СОУСОМ v	100	50,69	7,5	19,9	9,1	245,5
2013	688	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ v	200	20,01	7,5	5,7	48,0	273,3
	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:			560	86,02	19,80	26,20	96,10	699,40

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	ПЛОДЫ ПТИЦЫ v	250	61,51	16,2	11,8	58,4	404,6
2013	944	ЧАЙ С ЛИМОННЫМ v	200	6,08	0,3	0,0	10,3	42,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ v	60	7,80	4,6	0,6	28,0	135,8
		ФРУКТЫ v	194	68,00	0,0	0,0	0,1	0,4
Всего за день:			704	143,39	21,10	12,40	96,80	583,20

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								
2013	667	КОТЛЕТЫ (БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЯ) РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (ФАРШ) v	100	55,85	19,4	5,6	14,3	185,2
2013	315	КАПУСТА ТУШЕНАЯ v	200	33,52	4,6	5,7	20,0	149,7
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:			560	100,71	28,80	11,90	72,40	511,90

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	100	44,03	12,5	8,5	14,0	182,5
2013	694	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ v	200	37,39	4,2	6,2	28,5	186,6
2018	507	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" v	200	13,52	0,0	0,0	19,0	76,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ v	60	7,80	4,6	0,6	28,0	135,8
Всего за день:			560	102,74	21,30	15,30	89,50	580,90

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	250	26,65	9,2	7,9	45,4	289,5
2013	467	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (МАНКА) СО СГУЩ. МОЛОКОМ 40/10 v	50	32,73	6,5	3,4	14,1	113,0
2013	424	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ v	40	20,00	4,9	4,5	0,3	61,3
	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:			600	94,70	25,40	16,40	98,80	644,40

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 ТУШЕНЫЕ В КРАСНОМ СОУСЕ)	110	51,38	7,3	14,8	10,9	206,0
2013	679	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ v	200	22,64	11,3	7,8	51,0	319,4
2013	944	ЧАЙ С ЛИМОНОМ v	200	6,08	0,3	0,0	10,3	42,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ v	60	7,80	4,6	0,6	28,0	135,8
Всего за день:			570	87,90	23,50	23,20	100,20	703,60

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								
2013	608	КОТЛЕТА МЯСНАЯ v	100	89,80	14,1	16,5	14,9	264,5
2013	688	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ v	200	20,01	7,5	5,7	48,0	273,3
2013	783	СОУС ТОМАТНЫЙ v	30	3,30	0,5	2,4	3,2	36,4
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:			590	124,45	26,90	25,20	104,20	751,20

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								
2016	318	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 75/75 v	150	87,21	16,6	6,6	3,7	140,6
2013	682	РИС ОТВАРНОЙ v	200	27,60	4,8	5,5	50,3	269,9
2018	507	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" v	200	13,52	0,0	0,0	19,0	76,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ v	60	7,80	4,6	0,6	28,0	135,8
Всего за день:			610	136,13	26,00	12,70	101,00	622,30

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	60	7,80	4,6	0,6	28,0	135,8
		ФРУКТ v	161	56,52	0,0	0,0	0,1	0,4
Всего за день:			671	131,82	18,60	16,30	68,40	494,70