

153, 92

СОГЛАСОВАНО:
Директор МАОУ СОШ №18



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «ПРОДИС»



Халилов В.Р.

Общество с ограниченной ответственностью
«Продис»

**Примерное 10-ти дневное (двухнедельное)
льготное меню двухразового горячего питания
для учащихся в МАОУ СОШ №18
с 5-11 классов из семей, в которых один из
родителей является лицом, призванным на
военную службу по мобилизации**

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
Итого за прием пищи:			650	142,14	32,10	37,20	93,00	835,20
Обед								
2013	187	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ v	250	16,22	1,9	3,3	8,8	72,5
2013	944	ЧАЙ С ЛИМОНОМ v	200	6,08	0,3	0,0	10,3	42,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ v	30	3,90	2,3	0,3	14,0	67,9
2004	769	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (ДРОЖКИ ПРЕС.) v	50	9,40	4,5	7,7	35,9	230,9
Итого за прием пищи:			530	35,60	9,00	11,30	69,00	413,70
Всего за день:				177,74	41,10	48,50	162,00	1248,90

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 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
Итого за прием пищи:			560	86,02	19,80	26,20	96,10	699,40
Обед								
2013	197	РАССОЛЬНИК "ЛЕНИНГРАДСКИЙ" (ПЕРЛОВКА) СО СМЕТАНОЙ v	250	21,79	2,4	3,2	17,1	106,8
2013	943	ЧАЙ С САХАРОМ v	200	3,54	0,2	0,0	10,1	41,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ v	34	4,36	2,3	0,3	15,5	73,9
2004	770	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ (ДРОЖКИ ПРЕС.) v	50	8,88	4,2	8,6	33,6	228,6
Итого за прием пищи:			534	38,57	9,10	12,10	76,30	450,50
Всего за день:				124,59	28,90	38,30	172,40	1149,90

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	60	7,80	4,6	0,6	28,0	135,8
		ФРУКТ v	194	68,00	0,0	0,0	0,1	0,4
Итого за прием пищи:			704	143,39	21,10	12,40	96,80	583,20
Обед								
2013	170	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ v	250	20,34	1,9	3,3	12,2	86,1
	ТТК 35	ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ v	200	7,52	0,2	0,0	11,0	44,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ v	30	3,90	2,3	0,3	14,0	67,9
1999	112	БУЛОЧКА С МАКОМ (ДРОЖКИ ПРЕС.) v	50	7,00	5,1	1,9	34,6	175,9
Итого за прием пищи:			530	38,76	9,50	5,50	71,80	374,70
Всего за день:				182,15	30,60	17,90	168,60	957,90

4 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	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
Итого за прием пищи:			560	100,71	28,80	11,90	72,40	511,90
Обед								
2013	206	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) v	250	13,18	5,7	3,0	18,7	124,6
2013	1067	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА v	30	7,32	3,8	0,4	25,3	120,0
2013	944	ЧАЙ С ЛИМОНОМ v	200	6,08	0,3	0,0	10,3	42,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ v	30	3,90	2,3	0,3	14,0	67,9
2004	776	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ ПЛЮШКА	50	6,81	4,9	7,6	37,1	236,4
Итого за прием пищи:			560	37,29	17,00	11,30	105,40	591,30
Всего за день:				138,00	45,80	23,20	177,80	1103,20

5 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	510	КОТЛЕТЫ И БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ФИЛЕ МИНТАЯ) v	100	44,03	12,5	8,5	14,0	182,5
2013	694	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 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
Итого за прием пищи:			560	102,74	21,30	15,30	89,50	580,90
Обед								
2013	208	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (ВЕРМИШЕЛЬ) v	250	16,13	2,8	2,9	20,2	118,1
	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
2006	68	БУЛОЧКА С СЫРОМ ТВ. (ДРОЖЖИ ПРЕСС) v	50	21,55	6,8	12,8	23,7	237,2
Итого за прием пищи:			550	51,70	13,60	16,20	78,30	513,40
Всего за день:				154,44	34,90	31,50	167,80	1094,30

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
Итого за прием пищи:			600	94,70	25,40	16,40	98,80	644,40
Обед								
2013	187	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ v	250	16,22	1,9	3,3	8,8	72,5
2013	943	ЧАЙ С САХАРОМ v	200	3,54	0,2	0,0	10,1	41,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ v	30	3,90	2,2	0,3	14,7	70,3
2004	769	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (ДРОЖЖИ ПРЕС.) v	50	9,40	4,5	7,7	35,9	230,9
Итого за прием пищи:			530	33,06	8,80	11,30	69,50	414,90
Всего за день:				127,76	34,20	27,70	168,30	1059,30

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	
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	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
Итого за прием пищи:			570	87,90	23,50	23,20	100,20	703,60
Обед								
2013	197	РАССОЛЬНИК "ЛЕНИНГРАДСКИЙ" (ПЕРЛОВКА) СО СМЕТАНОЙ v	250	21,79	2,4	3,2	17,1	106,8
	ТТК 35	ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ v	200	7,52	0,2	0,0	11,0	44,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ v	30	3,90	2,3	0,3	14,0	67,9
2004	770	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ (ДРОЖЖИ ПРЕС.) v	50	8,88	4,2	8,6	33,6	228,6
Итого за прием пищи:			530	42,09	9,10	12,10	75,70	448,10
Всего за день:				129,99	32,60	35,30	175,90	1151,70

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	
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
Итого за прием пищи:			590	124,45	26,90	25,20	104,20	751,20
Обед								
2013	206	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) v	250	13,18	5,7	3,0	18,7	124,6
2013	1067	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА v	30	7,32	3,8	0,4	25,3	120,0
2013	944	ЧАЙ С ЛИМОНОМ v	200	6,08	0,3	0,0	10,3	42,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ v	30	3,90	2,3	0,3	14,0	67,9
1999	112	БУЛОЧКА С МАКОМ (ДРОЖЖИ ПРЕС.) v	50	7,00	5,1	1,9	34,6	175,9
Итого за прием пищи:			560	37,48	17,20	5,60	102,90	530,80
Всего за день:				161,93	44,10	30,80	207,10	1282,00

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	
Завтрак								
2016	318	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 50/50 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
Итого за прием пищи:			610	136,13	26,00	12,70	101,00	622,30
Обед								
2013	170	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ v	250	20,34	1,9	3,3	12,2	86,1
2013	943	ЧАЙ С САХАРОМ v	200	3,54	0,2	0,0	10,1	41,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ v	30	3,90	2,3	0,3	14,0	67,9
2004	776	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ ПЛЮШКА	50	6,81	4,9	7,6	37,1	236,4
Итого за прием пищи:			530	34,59	9,30	11,20	73,40	431,60
Всего за день:				170,72	35,30	23,90	174,40	1053,90

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
Итого за прием пищи:			671	131,82	18,60	16,30	68,40	494,70
Обед								
2013	218/1	СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ПТИЦЕЙ (РОЛТОН)v	250	18,91	3,2	7,2	9,1	114,0
	ТТК 35	ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ v	200	7,52	0,2	0,0	11,0	44,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ v	36	4,75	2,3	0,4	14,0	68,4
2004	770	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ (ДРОЖЖИ ПРЕС,) v	50	8,88	4,2	8,6	33,6	228,6
Итого за прием пищи:			536	40,06	9,90	16,16	67,70	455,84
Всего за день:				171,88	28,50	32,46	136,10	950,54