Утверждаю

Индивидуальный предприниматель

Мошняков Н.А. \_ Николай Александрович

иняков Н.А.

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 44 г. Томска

Расторгуева А.Г.

MAOY TO MAOY TO TO MAOY

Цикличное меню по обеспечению питанием отдельных категорий обучающихся, за исключением обучающихся, получающих начальное общее образование, и обучающихся с ограниченными возможностями, для первой смены

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг	№
			Белки	Жиры	Углево ды	етич. ценно сть	рецепт уры
День 1	Завтрак						
	Каша молочная из риса с маслом	200/10	6	10,85	42,95	294	174
	Какао с молоком	200	3,67	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,40	19,33	93,52	пр
	Яблоко	120	0,74	0,74	18,22	87,6	338
	отого	570	13,61	15,53	98,08	593,72	
День 2	Завтрак					000 P. C. C.	
	Тефтель рыбный с соусом	110	10,9	9,05	12,94	177,37	239
	Рис с овощами	180	4,14	5,58	36,54	212,4	73
	Чай с лимоном и сахаром	200/7/10	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,40	19,33	93,52	пр
	итого	547	18,37	15,05	84,01	545,29	
День 3	Завтрак						
	Запеканка из творога со сгущ. мол.	130/20	18,99	15,4	36,40	351	223
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15,0	60	376
	Батон бутербродный	40	3,2	0,40	19,33	93,52	пр
	Масло сливочное	5	0,08	7,25	0,13	66	14
	итого	405	22,34	23,07	70,86	570,52	
День 4	Завтрак						
	Суп молочный с крупой	250	3,71	4,47	7,68	89	121
	Масло сливочное	5	0,08	7,25	0,13	66	14
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,40	19,33	93,52	пр
	Яблоко	120	0,74	0,74	18,22	87,6	338
	. итого	615	10,9	15,54	61,31	436,72	
День 5	Завтрак					2 3 3 3 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5	Biblist C. M. The
	Птица (филе) тушёная в соусе	100	10,62	11,56	2,32	131,2	290
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,67	4,92	47,81	314,64	302
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,40	19,33	93,52	пр
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15,0	60	376
	итого	530	24,56	16,9	84,46	599,36	
День 6	Завтрак	A. E. C. E. E.			1 1 1		
	Омлет	150	13,94	24,82	2,63	289,65	210
A Local Sea	Зеленый горошек консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12,06	306
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,40	19,33	93,52	пр
	Крендель сахарный	75	5,31	9,85	41,80	277,5	415

	Чай с лимоном и сахаром	200/7/10	0,13	0,02	15,2	62	377
	итого	512	23,51	35,15	80,91	734,73	
День 7	Завтрак						
	Макароны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334	204
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60	376
	Батон бутербродный	40	3,2	0,40	19,33	93,52	пр
	Масло сливочное	5	0,08	7,25	0,13	66	14
	Яблоко	120	0,74	0,74	18,22	87,6	338
	итого	595	13,49	16,43	95,5	589,12	
День 8	Завтрак						
	Плов из птицы	230	22,5	20,77	60,45	463,25	291
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,40	19,33	93,52	пр
	итого	480	25,77	21,19	94,78	616,77	
День 9	Завтрак						
7	Биточки мясные с соусом	110	11,52	13,78	12,58	222,75	268
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,67	4,92	47,81	314,64	302
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,40	19,33	93,52	пр
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,1	133	349
	итого	530	26,05	19,19	111,82	763,91	
День 10	Завтрак						
	Запеканка из творога с морковью со сгущ. мол.	130/20	15,62	14,81	49,07	392,14	224
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
	Батон бутербродный	40	3,2	0,40	19,33	93,52	пр
	Масло сливочное	5	0,08	7,25	0,13	66	14
	vvmovno.	395	22,07	25,14	84,48	652,26	
	итого	373	,				
День 11		373	, .				
День 11	Завтрак Печень по-строгановски	80	13,25	11,22	3,53	185	255
День 11	Завтрак				3,53 36,54	185 212,4	255 73
День 11	Завтрак Печень по-строгановски	80	13,25	11,22			
День 11	Завтрак Печень по-строгановски Рис с овощами	80 180	13,25 4,14	11,22 5,58	36,54	212,4	73
День 11	Завтрак Печень по-строгановски Рис с овощами Чай с сахаром	80 180 200/10	13,25 4,14 0,07	11,22 5,58 0,02	36,54 15,0	212,4 60	73 376
	Завтрак Печень по-строгановски Рис с овощами Чай с сахаром Хлеб пшеничный	80 180 200/10 40	13,25 4,14 0,07 3,2	11,22 5,58 0,02 0,40	36,54 15,0 19,33	212,4 60 93,52	73 376
	Завтрак Печень по-строгановски Рис с овощами Чай с сахаром Хлеб пшеничный итого	80 180 200/10 40	13,25 4,14 0,07 3,2	11,22 5,58 0,02 0,40	36,54 15,0 19,33	212,4 60 93,52	73 376
	Завтрак Печень по-строгановски Рис с овощами Чай с сахаром Хлеб пшеничный итого Завтрак Котлета мясная с соусом	80 180 200/10 40 <b>530</b>	13,25 4,14 0,07 3,2 <b>20,66</b>	11,22 5,58 0,02 0,40 17,22	36,54 15,0 19,33 74,4	212,4 60 93,52 550,92	73 376 пр
	Завтрак Печень по-строгановски Рис с овощами Чай с сахаром Хлеб пшеничный итого  Завтрак Котлета мясная с соусом Каша гречневая рассыпчатая	80 180 200/10 40 530	13,25 4,14 0,07 3,2 <b>20,66</b>	11,22 5,58 0,02 0,40 17,22	36,54 15,0 19,33 74,4	212,4 60 93,52 <b>550,92</b> 222,75	73 376 пр
День 11 День 12	Завтрак Печень по-строгановски Рис с овощами Чай с сахаром Хлеб пшеничный итого Завтрак Котлета мясная с соусом	80 180 200/10 40 530	13,25 4,14 0,07 3,2 <b>20,66</b> 11,52 10,67	11,22 5,58 0,02 0,40 17,22 13,78 4,92	36,54 15,0 19,33 74,4 12,58 47,81	212,4 60 93,52 550,92 222,75 314,64	73 376 пр 268 302

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна – М.ДеЛи принт, 2011 года – 544 с.