

Приложение №

к Договору №

от 01.09.2022г

Согласовано:

Директор МБОУ
МБОУ *Михайловская СОШ*

Утверждаю:

Директор:

ИП Сидоренко Сергей Алексеевич

С.А. Сидоренко

Перспективное

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся 1-4 класс на 2022-2023 учебный год (горячие завтраки)

Понедельник/ Завтрак 1день

№ п/п по сбор.	Наименование блюд	ЦЕНА	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	
14М	Масло порциями	10,00	10	0,4	8,3	0,06	77
120М	Суп молочный с макаронными изделиями	22,01	200	7	7,9	24,7	141
	Фрукт свежие	13,00	100	1,5	0,5	0,67	95
382М	Какао с молоком	12,00	180	3,00	3,00	19,00	112,50
	Хлеб йодированный	4,00	40	3,040	1,120	20,560	104,480
	Итого	61,01	530	14,94	20,82	64,99	529,98

Вторник/Завтрак 2 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	ЦЕНА	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	
	Омлет запечённый с сыром	19,05	150	15	16,98	6,018	234,24
	Зелёный горошек	10,00	20	1,8	2,34	3,78	42,12
	Фрукты свежие	13,00	100	0,6	0,6	14,7	66
376М	Чай с сахаром	5,00	180	0,2	0	15	58
432М	Булочка алтайская	10,00	40	3,598	2,539	21,814	124,363
	Хлеб йодированный	3,96	30	3,040	1,120	20,560	104,480
	Итого	61,01	520	24,238	23,579	81,87	629,2

Среда/Завтрак 3 день

№ рец. по сбор	Наименование блюд	ЦЕНА	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	
38К	Перец сладкий	10,00	40	0,52	0,04	1,96	10,4
2682011 М	Котлеты московские со сметанно томатным соусом	30,45	60	9,791	10,856	8,945	173,05
125М	Картофель отварной с зеленью	8,00	150	3,395	5,481	21,109	181,5
377М	Чай с лимоном	5,00	187	0,3	0,1	15,2	60
	Мармелад	3,00	15	0	0	11,9	48
	Хлеб йодированный	4,56	50	3,040	1,120	20,560	104,480
	Итого	61,01	502	17,046	17,597	79,674	577,43

Четверг/ Завтрак 4 день

№ реч.	Наименование блюд	ЦЕНА	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
по сбор.							
1	2		3	4	5	6	7
15М	Сыр порция	10,00	15	2,32	5,27		36
224М	Запеканка творожная с молочным соусом	29,37	220	15,16	26,93	30,9	304,2
	Фрукты свежие	13,00	100	0,4	0,4	9,8	44
376М	Чай с сахаром	5,00	180	0,2	0	15	58
	Хлеб йодированный	3,64	40	3,040	1,120	20,560	104,480
	Итого	61,01	555	21,12	33,72	76,26	546,68

Пятница/ Завтрак 5 день

№ реч.	Наименование блюд	ЦЕНА	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
по сбор.							
1	2		3	4	5	6	7
71М	Гуляш	31,01	90	13,7	13,4	2,8	187,0
312М	Картофельное пюре	8,00	150	3	7,65	17,89	181,5
71М	Свежий огурец	6,00	30	0,51	0,12	2,42	12,8
377М	Чай с лимоном	5,00	187	0,2	0	15	58
	Булочка с орехами пониженной калорийности	7,00	фев.00	5,449	5,730	32,282	202,738
	Хлеб йодированный	4,00	40	3,040	1,120	20,560	104,480
	Итого	61,01	537	25,899	28,02	90,952	746,518

Понедельник/Завтрак 6 день

№ реч.	Наименование блюд	ЦЕНА	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
по сбор.							
1	2		3	4	5	6	7
75М	Свежий помидор	8,00	30	0,33	0,06	1,14	7,2
234М	Коллеты рыбные	27,05	100	10,629	10,414	11,817	183,876
302М	Рис отварной	10,00	180	4,614	6,45	48,204	269,322
382М	Какао с молоком	12,00	180	3,14	2,51	16,34	101,58
	Хлеб йодированный	3,96	30	3,040	1,120	20,560	104,480
	Итого	61,01	520	21,755	20,555	98,065	666,46

Вторник/Завтрак 7 день

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	ЦЕНА	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	
221М	Сырники с морковью и фруктовым соусом	37,01	160	7,42	5,49	20,34	283
	Фрукты (бананы)	15,00	100	2,25	0,75	12	142,5
377М	Чай с лимоном	5,00	187	0,3	0,1	15,2	60
	Хлеб йодированный	4,00	40	3,040	1,120	20,560	104,480
	Итого	61,01	487	13,01	7,46	68,1	589,98

Среда/ Завтрак 8 день

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	ЦЕНА	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	
75М	Свежий помидор	8,00	30	0,66	0,12	2,28	14,4
376М	Чай с сахаром	5,00	180	10,98	43,9	0,0	0,1
162М	Запеканка картофельная с печенью	29,01	160	15	14,7	24,75	297
	Фрукты (яблоки)	13,00	100	0,4	0,4	9,8	44
	Печенье	2,00	15	1,2	2,5	9,9	66
	Хлеб йодированный	4,00	40	3,040	1,120	20,560	104,480
	Итого	61,01	555	31,281	62,742	67,291	525,98

Четверг/Завтрак 9 день

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	ЦЕНА	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	
45М	Салат из белокачанной капусты	10,00	60	0,924	3,05	5,617	54,203
279М	Тефтели куриные со сметанным соусом	32,01	90	8,601	9,769	9,668	161,407
309М	Макароны отварные с маслом	10,00	160	6,038	4,575	38,497	219,481
377М	Чай с лимоном	5,00	187	0,054	0,01	9,17	37,96
	Хлеб йодированный	4,00	40	3,040	1,120	20,560	104,480
	Итого	61,01	537	18,657	18,52	83,507	577,533

Пятница/Завтрак 10 день

№ рел.	по сбор.	Наименование блюд	ЦЕНА	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
					Б	Ж	У	
	1	2		3	4	5	6	7
175М		Каша молочная "Дружба"	19,01	180	7,56	8,14	34,25	241,61
382М		Какао с молоком	11,00	180	3	3	19	112,5
15М		Сыр порция	12,00	20	2,32	5,27		36
		Фрукты (груши)	15,00	100	0,4	0,44	9,8	44
		Хлеб йодированный	4,00	40	3,04	1,12	20,56	104,48
		Итого	61,01	520	16,32	17,97	83,61	538,59