

*Примерное перспективное двухнедельное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся из малоимущих, многодетных семей (5-11 классов) во втором полугодии 2023 года.
Сезон: осень-зима.*

№ п/п	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Эн. Цен. Ккал	№ рецепта
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
1 день								
1	Плов сладкий с изюмом	200	12,87	14,36	41,95	362,50	450 НК	
2	Пирожок печеный с повидлом	100	5,50	5,75	22,35	97,11	738	
3	Какао с молоком	200	4,20	3,63	17,28	118,70	693	
	ИТОГО	500	22,570	23,740	81,580	578,31		
2 день								
1	Макароны запеченные с сыром	200	12,99	15,77	47,94	374,90	334/yo	
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,66	15,96	101,11	692/2004	
3	Булочка Российская	100	6,34	5,32	31,92	202,22	115/99	
	ИТОГО	500	22,50	23,75	95,82	678,23		
3 день								
1	Каша гречневая молочная с маслом	220/10	15,48	14,53	56,74	361,13	257/94	
2	Хлеб пшеничный	60	6,74	4,05	24,15	117,50		
3	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	14,970	57,00	628/ 1994	
	ИТОГО	505,00	22,42	18,63	80,89	535,63		
4 день								
1	Каша геркулесовая вязкая	220/15	15,64	18,89	32,34	379,12	209/73	
2	Хлеб пшеничный	60	6,74	4,05	24,15	117,50	пром	
3	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,14	0,06	39,28	182,00	640	
	ИТОГО		22,52	23,00	95,77	678,62		
5 день								
1	Запеканка рисовая с творогом	220/10	14,35	19,48	53,61	441,95	315	
2	Хлеб пшеничный	60	6,74	4,05	24,15	117,50		
3	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	14,970	57,00	628/ 1994	
	ИТОГО	510	21,29	23,58	77,76	616,45		
6 день								
1	Каша ячневая	180	5,15	3,88	21,90	115,77	255 мар	
2	Икра кабачковая	50	2,180	5,600	25,940	139,880	693	
3	Хлеб пшеничный	60	6,74	4,05	24,15	117,50	пром	
4	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,66	15,96	101,11	692	
5	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,280	83,00		
	ИТОГО	530	22,32	20,79	88,23	557,26		
7 день								

1	Плов сладкий с изюмом	200	12,87	14,36	41,95	362,50	450 НК
2	Пирожок печеный с повидлом	100	5,50	5,75	22,35	97,11	738
3	Какао с молоком	200	4,20	3,63	17,28	118,70	693
	ИТОГО	500	22,570	23,740	81,580	578,31	
	8 день						
1	Каша геркулесовая вязкая	220/15	15,64	18,89	32,34	379,12	209/73
2	Хлеб пшеничный	60	6,74	4,05	24,15	117,50	пром
3	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,14	0,06	39,28	182,00	640
	ИТОГО		22,52	23,00	95,77	678,62	
	9 день						
1	Запеканка рисовая с творогом	220/10	14,35	19,48	53,61	441,95	315
2	Хлеб пшеничный	60	6,74	4,05	24,15	117,50	
3	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	14,970	57,00	628/ 1994
	ИТОГО	510	21,29	23,58	77,76	616,45	
	10 день						
1	Каша ячневая	180	5,15	3,88	21,90	115,77	255 мар
2	Икра кабачковая	50	2,180	5,600	25,940	139,880	693
3	Хлеб пшеничный	60	6,74	4,05	24,15	117,50	пром
4	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,66	15,96	101,11	692
5	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,280	83,00	
	ИТОГО	530	22,32	20,79	88,23	557,26	
	ИТОГО за 10 дней		222,33	224,60	863,39	6075,14	
	Средняя эн.ценность в 1 день		22,23	22,46	86,34	607,51	

Заказчик:

Директор МБОУ СОШ №13 г. Азова

Г.И. Черкесова

2023 год.

М.П.

Исполнитель:

ИП Белоусько Е.П.

Е.П.Белоусько

2023 год.

М.П.

