



ООО «Продторг Плюс»
Примерное 2-х недельное меню для организации питания обучающихся льготной категории
в МБОУ Красносадовской СОШ на 2021-2022 учебный год

№	Наименование блюд	Выход В граммах	Сборник Рецептур	Энерг Ценность Ккал	Белки	Жиры	Угле- Воды	B 1	B 2	C	A	Ca	P	Mg	Fe	Цена
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
<i>1-день</i>																
<i>Завтрак</i>																
1	Каша «янтарная»	1/200		182,56	2,4	4,9	23,5	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	29
2	Бутерброд с маслом	1/20/10	1/15/10	320	10,2	2,3	64,8	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	8
3	Чай с сахаром	1/200	685/2004	60	0,3	-	10,3	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
																40
<i>2-день</i>																
<i>Завтрак</i>																
1	Сырники из творога и сметанным соусом	1/110/20	358/2004 600/2004	225	5	3	31	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6	34,5
2	Компот из сухофруктов	1/200	639/2004	141	0,3	-	35,8	0	0	0,4	0	16	6	6	1	5,5
																40
<i>3-день</i>																
<i>Завтрак</i>																
1	Запеканка рисовая с творогом и маслом	1/130	315/2004	269	5	3	31	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6	29
2	Бутерброд с маслом	1/20/10	3/2004	320	10,2	2,3	64,8	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	8
3	Чай с сахаром	1/200	686/2004	60	0,3	-	10,3	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
																40

4-день

Завтрак

1	Каша гречневая с маслом	1/200	Табл. 4	300	15,5	25,5	2,4	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6	27
2	Булочка «К чаю»	1/50	788/2004	170	4	4,7	27,8	0,06	0,04	0	9	16	44	6	0,6	10
3	Чай с сахаром	1/200	686/2004	60	0,3	-	10,3	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
40																

5-день

Завтрак

1	Каша овсяная вязкая молочная с маслом	1/265	161/2004	269,33	8,281	9,018	38,559	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6	27
2	Булочка «К чаю»	1/50	788/2004	170	4	4,7	27,8	0,06	0,04	0	9	16	44	6	0,6	10
3	Чай с сахаром	1/200	686/2004	60	0,3	-	10,3	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
40																

6-день

Завтрак

1	Запеканка рисовая с творогом	1/130	315/2004	269	5	3	31	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6	29
2	Бутерброд с маслом	1/20/10	117/2004	320	10,2	2,3	64,8	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	8
2	Чай с сахаром	1/200	685/2004	60	0,3	-	10,3	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
40																

7-день

Завтрак

1	Суп молочный с крупой гречневой	1/200	161/2004	225	5	3	31	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6	29
2	Бутерброд с маслом	1/20/10	117/2004	320	10,2	2,3	64,8	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	8
3	Чай с сахаром	1/200	686/2004	60	0,3	-	10,3	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
40																

8-день

Завтрак

1	Каша овсяная вязкая молочная с маслом	1/265	161/2004	269,33	8,281	9,018	38,559	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6	27
2	Булочка «К чаю»	1/50	788/2004	170	4	4,7	27,8	0,06	0,04	0	9	16	44	6	0,6	10
3	Чай с сахаром	1/200	686/2004	60	0,3	-	10,3	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
40																

Sheet1

9-день

<i>Завтрак</i>																
1	Оладьи манные с соусом сметанным	1/75/30	324/2004	213	6,5	6,6	31,6	0,15	0,1	23	20	23	125	33	1,3	27
2	Булочка «К чаю»	1/50	788/2004	170	4	4,7	27,8	0,06	0,04	0	9	16	44	6	0,6	10
3	Чай с сахаром	1/200	686/2004	60	0,3	-	10,3	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
																40

10-день

<i>Завтрак</i>																
1	Каша «Боярская» из пшена с изюмом		304/2004	184	5	3	31	0,08	0,01	3	0	40	84	30	1	29
2	Бутерброд с маслом	1/20/10	117/2004	320	10,2	2,3	64,8	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	8
3	Чай с сахаром	1/200	686/2004	60	0,3	-	10,3	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
																40