

СОГЛАСОВАНО:
Директор МАОУ СОШ №45



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «ПРОДИС»

Халилов В.Р.



Общество с ограниченной ответственностью
«Продис»

**Примерное 10-ти дневное (двухнедельное) меню
завтрака для детей нуждающихся в лечебном
или диетическом питании (диабет) обучающихся
с 5-11 класс в МАОУ СОШ №45
на 2023-2024 учебный год.**

Сезон: осенний

г. Златоуст

Документ подписан
электронной подписью

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Кому выдан: Муравьеву Юрию Викторовичу
Серийный №:
30 13 06 07 2a 85 03 02 02 24 00 06 08 2a 85 03 07 01 01 02 02
Кем выдан: Федеральная налоговая служба
Срок действия: с 05.09.2023 по 05.12.2024

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	637	ПТИЦА ОТВАРНАЯ v	100	45,18	22,2	22,4	0,2	291,2
2003	450	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ (МОРКОВЬ И ЛУК)	200	20,22	4,5	16,9	45,4	351,7
2013	424	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ v	40	11,60	4,9	4,5	0,3	61,3
2013	943	ЧАЙ БЕЗ САХАРА v	200	1,94	0,2	0,0	0,4	2,4
		ХЛЕБ РЖАНОЙ v	69	8,22	3,9	0,5	25,0	120,1
Всего за день:			609	87,16	35,7	44,3	71,3	826,7

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								
2013	619/2	ТЕФТЕЛИ (МЯСНЫЕ ТУШЕНЫЕ В БЕЛОМ СОУСЕ БЕЗ МУКИ)60/50 v	110	44,50	7,3	14,8	10,9	206,0
2013	315	КАПУСТА ТУШЕНАЯ v	200	26,59	4,6	5,7	20,0	149,7
2013	944	ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА v	200	4,09	0,3	0,0	0,6	3,6
		ХЛЕБ РЖАНОЙ v	60	7,20	4,6	0,5	28,0	134,9
Всего за день:			570	82,38	15,4	22,2	51,2	466,2

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								
2005	47	СУФЛЕ ЗОЛОТАЯ РЫБКА (МИНТАЙ) v	100	48,98	11,7	11,0	9,4	183,4
2013	321	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ(БЕЗ МУКИ И ТОМАТА) v	200	16,95	2,3	9,2	14,3	149,2
2013	943	ЧАЙ БЕЗ САХАРА v	200	1,94	0,2	0,0	0,4	2,4
		ХЛЕБ РЖАНОЙ v	60	7,20	4,6	0,5	28,0	134,9
Всего за день:			560	75,07	18,8	20,7	52,1	469,9

4 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 КРАСНОМ СОУСЕ (БЕЗ ТОМАТНОЙ ПАСТЫ И БЕЗ МУКИ)50/50 v	100	61,56	16,0	22,3	3,4	278,3
2013	679	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ v	200	17,47	11,3	7,9	51,1	320,7
	ТТК 35	ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА v	200	5,34	0,2	0,0	11,0	44,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЛИ РЖАНОЙ v	60	7,20	4,6	0,5	28,0	134,9
Всего за день:			560	91,57	32,1	30,7	93,5	778,7

5 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								
1996	417	КОТЛЕТА МЯСО-КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПО-ХЛЫНОВСКИ(БЕЗ ПАНИРОВОЧНЫХ СУХАРЕЙ) v	100	90,46	14,0	20,2	16,2	302,7
2013	944	ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА v	200	4,09	0,3	0,0	0,6	3,6
2013	679	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ v	200	12,07	6,1	7,0	45,9	271,0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ v	60	7,20	4,6	0,5	28,0	134,9
Всего за день:			560	113,82	25	27,7	90,72	712,2

6 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	591	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ (БЕЗ ТОМАТА И МУКИ)50/50 v	100	84,59	15,1	6,2	11,3	161,4
2013	681	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ v	200	12,94	6,2	6,5	27,8	194,5
2013	943	ЧАЙ БЕЗ САХАРА v	200	1,94	0,2	0,0	0,4	2,4
		ХЛЕБ РЖАНОЙ v	50	6,00	3,8	0,5	23,4	113,3
Всего за день:			550	105,47	25,3	13,2	62,9	471,6

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	667	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЯ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (БЕЗ ХЛЕБА) v	100	88,43	22,4	9,5	36,4	320,7
2013	315	КАПУСТА ТУШЕНАЯ БЕЗ МОРКОВИ, ТОМАТА И МУКИ v	200	23,80	4,2	5,7	17,6	138,5
	ТТК 35	ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА v	200	5,34	0,2	0,0	11,0	44,8
		ХЛЕБ РЖАНОЙ v	50	6,00	3,8	0,5	23,4	113,3
Всего за день:			550	123,57	30,6	15,7	88,4	617,3

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	620	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В БЕЛОМ СОУСЕ БЕЗ МУКИ 55/50 v	105	42,07	6,5	12,8	4,8	160,4
2013	681	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ v	200	12,94	6,2	6,5	27,8	194,5
2013	944	ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА v	200	4,09	0,3	0,0	0,6	3,6
		ХЛЕБ РЖАНОЙ v	50	6,00	3,8	0,5	23,4	113,3
Всего за день:			555	65,1	16,8	19,8	56,6	471,8

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								
2005	93	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ (ЖИДКАЯ) С МАСЛОМ РАСТ. v	250	4,63	4,2	7,0	37,1	228,2
2013	424	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ v	40	11,60	4,9	4,5	0,3	61,3
2013	943	ЧАЙ БЕЗ САХАРА v	200	1,94	0,2	0,0	0,4	2,4
		ХЛЕБ РЖАНОЙ v	60	7,20	4,6	0,5	28,0	134,9
		ФРУКТ v	140	40,22	0,6	0,6	13,7	62,6
Всего за день:			690	65,59	14,5	12,6	79,5	489,4

10 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 КРАСНОМ СОУСЕ (БЕЗ ТОМАТНОЙ ПАСТЫ И БЕЗ МУКИ)50/50 v	100	61,56	16,0	22,3	3,4	278,3
2013	679	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ v	200	17,37	11,3	7,8	51,0	319,4
	ТТК 35	ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА v	200	5,34	0,2	0,0	11,0	44,8
		ХЛЕБ РЖАНОЙ v	50	6,00	3,8	0,5	23,4	113,3
Всего за день:			550	90,27	31,3	30,6	88,8	755,8