



20-ти дневное меню основного (организованного питания) для обучающихся общеобразовательных организаций в первую смену 1-4 кл. 5-11 кл.(Дети из малообеспеченных семей)

Возрастная группа 7-11 лет 12-18 лет
Сезон Осень

День	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	6	7	8	9
День 1	294/М	Котлеты куриные	90	14,98	7,51	9,6	165,4
	171/М	Гречка отв. рассыпчатая	150	6,34	5,28	28,62	187,05
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
		Итого за Завтрак	570	24,09	13,39	74,10	514,29
День 2	15/М	Сыр полутвердый	15	3,90	3,92		51,60
	16/М	Ветчина	15	1,94	3,27	0,29	38,4
	174/М	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150	3,65	4,68	26,89	164,63
	382/М	Какао на молоке, 200/11	200	3,99	3,17	16,34	111,18
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
		Итого за Завтрак	510	16,25	15,64	68,31	483,31
День 3	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	223/М	Запеканка из творога с молоком сгущенным, 130/20	150	22,92	13,17	33,29	345,69
	377/М	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	338/М	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
		Итого за Завтрак	500	26,62	21,13	74,23	599,06
День 4	234/М	Котлета Морячок с маслом сливочным, 90/5	95	12,7	8,56	10,92	169,30
	128/М	Пюре Картофельное	180	3,92	5,65	26,43	172,83
	379/М	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	3,23	2,51	20,67	118,89
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
		Итого за Завтрак	605	22,62	17,42	82,31	578,52
День 5	290/М	Гуляш из куриного филе	90	11,39	9,85	3,41	145,72
	202/М	Макароньы отварные	150	6,6	0,78	42,3	202,8
	377/М	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
		Итого за Завтрак	570	20,82	11,34	81,19	512,3

День 6	268/М	Котлеты из говядины с маслом сливочным 90/5	95	13,28	14,49	12,7	234,34
	171/М	Гречка отв. рассыпчатая	150	6,34	5,28	28,62	187,05
	377/М	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
		Итого за Завтрак	575	22,45	20,48	76,8	585,17
День 7	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	16/М	Ветчина	15	1,94	3,27	0,29	38,4
	173/М	Каша пшеничная молочная	150	5,74	5,71	31,25	166,89
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	382/М	Какао на молоке, 200/11	200	3,99	3,17	16,34	111,18
	338/М	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
		Итого за Завтрак	520	19,13	16,87	77	509,07
День 8	291/М	Плов из куриного филе	200	26,19	10,39	35,82	348,98
	377/М	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону	100	0,4	0,3	10,3	47
		Итого за Завтрак	530	28,66	11,00	71,80	512,76
День 9	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	274/К	Соус болоньезе	90	10,39	8,87	1,76	128,52
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	202/М	Макаронь отварные	150	6,6	0,78	42,3	202,8
	338/М	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
		Итого за Завтрак	580	19,84	17,60	79,57	559,25
День 10	175/М	Каша вязкая молочная из смеси круп	150	3,69	3,94	23,29	143,79
	486	Пирог осетинский с картофелем и сыром	100	7,63	8,16	31,26	232,42
	382/М	Какао на молоке, 200/11	200	3,99	3,17	16,34	111,18
	338/М	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
		Итого за Завтрак	550	15,71	15,67	80,69	534,39

День 11	294/М	Котлеты куриные	90	14,98	7,51	9,6	165,4
	171/М	Гречка отв. рассыпчатая	150	6,34	5,28	28,62	187,05
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак			570	24,09	13,39	74,10
День 12	15/М	Сыр полутвердый	15	3,90	3,92		51,60
	16/М	Ветчина	15	1,94	3,27	0,29	38,4
	174/М	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150	3,65	4,68	26,89	164,63
	382/М	Какао на молоке, 200/11	200	3,99	3,17	16,34	111,18
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак			510	16,25	15,64	68,31
День 13	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	223/М	Запеканка из творога с молоком сгущенным, 130/20	150	22,92	13,17	33,29	345,69
	377/М	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	338/М	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак			500	26,62	21,13	74,23
День 14	234/М	Котлета Морячок с маслом сливочным, 90/5	95	12,7	8,56	10,92	169,30
	128/М	Пюре Картофельное	180	3,92	5,65	26,43	172,83
	379/М	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	3,23	2,51	20,67	118,89
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак			605	22,62	17,42	82,31
День 15	290/М	Гуляш из куриного филе	90	11,39	9,85	3,41	145,72
	202/М	Макароны отварные	150	6,6	0,78	42,3	202,8
	377/М	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак			570	20,82	11,34	81,19

День 16	268/М	Котлеты из говядины с маслом сливочным 90/5	95	13,28	14,49	12,7	234,34
	171/М	Гречка отв. рассыпчатая	150	6,34	5,28	28,62	187,05
	377/М	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
		Итого за Завтрак	575	22,45	20,48	76,8	585,17
День 17	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	16/М	Ветчина	15	1,94	3,27	0,29	38,4
	173/М	Каша пшеничная молочная	150	5,74	5,71	31,25	166,89
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	382/М	Какао на молоке, 200/11	200	3,99	3,17	16,34	111,18
	338/М	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
		Итого за Завтрак	520	19,13	16,87	77	509,07
День 18	291/М	Плов из куриного филе	200	26,19	10,39	35,82	348,98
	377/М	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону	100	0,4	0,3	10,3	47
		Итого за Завтрак	530	28,66	11,00	71,80	512,76
День 19	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	274/К	Соус болоньезе	90	10,39	8,87	1,76	128,52
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	202/М	Макароньы отварные	150	6,6	0,78	42,3	202,8
	338/М	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
		Итого за Завтрак	580	19,84	17,60	79,57	559,25
День 20	175/М	Каша вязкая молочная из смеси круп	150	3,69	3,94	23,29	143,79
	486	Пирог осетинский с картофелем и сыром	100	7,63	8,16	31,26	232,42
	382/М	Какао на молоке, 200/11	200	3,99	3,17	16,34	111,18
	338/М	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
		Итого за Завтрак	550	15,71	15,67	80,69	534,39

	Масса порция (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
Итого за: Завтрак	11 020	423,38	321,08	1 532,00	10 776,00
Среднее значение	551	21,62	16,05	76,60	538,80