



20-ти дневное меню основного (Двухразового питания) для обучающихся общеобразовательных организаций (Дети с ОВЗ, Сироты, Кадеты, Дети мобилизованных родителей) 7-11 лет 12-18

Возрастная группа 7-11 лет 12-18 лет

Сезон	Осень-зима						
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	Затрак 1						
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34
	Завтрак 2						
	290/М	Гуляш из куриного филе	90	11,39	9,85	3,41	145,72
	202/М	Макаронь 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 Завтраки			850	28,66	14,96	138,82
День 2	Затрак 1						
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34
	Завтрак 2						
	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	218/М	Запеканка из творога с соусом вишневым 130/30	160	22,92	13,17	33,29	345,69
	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	0,3	10,3	47
	Итого за Завтраки			780	33,61	24,64	126,93
День 3	Затрак 1						
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34
	Завтрак 2						
	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 вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	150	5,22	5,27	26,01	174,04
	382/М	Какао на молоке, 200/11	200	3,99	3,17	16,34	111,18
		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 Завтраки			800	26,45	20,05	129,39	810,35
День 4	Затрак 1						
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34
	Завтрак 2						
	278/М	Тефтели из говядины	90	13,7	9,69	8,16	174,59
	139/М	Капуста тушеная	150	3,64	5,38	14	119,7
	377/М	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	338/М	Фрукт по сезону	100	0,4	0,3	10,3	47
	Итого за Завтраки			870	29,59	19,50	125,43
День 5	Затрак 1						
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34
	Завтрак 2						
	212/М	Фритатта с ветчиной	130	15,45	15,72	2,73	215,2
	71/М	Поджарнировка из свежих огурцов/ зеленого горошка	40	1,24	0,08	3	16,0
	379/М	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	3,23	2,51	20,67	118,89
		Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	164,5
	338/М	Фрукт по сезону	100	1,5	0,5	21	96
	Итого за Завтраки			540	26,95	19,51	80,81

День 6	Затрак 1						
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34
	Завтрак 2						
	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
	202/М	Макаронны отварные	150	6,6	0,78	42,3	202,8
	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 Затраки			860	27,68	21,22	137,20	853,38
День 7	Затрак 1						
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34
	Завтрак 2						
	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	223/М	Запеканка из творога с молоком сгущенным, 150/20	170	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	0,3	10,3	47
Итого за Затраки			800	34,46	24,75	131,86	893,19
День 8	Затрак 1						
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34
	Завтрак 2						
	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 Затраки		830	23,55	19,29	138,32	828,52
День 9	Затрак 1						
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34
	Завтрак 2						
	356	Котлеты куриные	90	17,28	14,9	0,24	244,5
	415/М	Рис припущенный с овощами	150	3,5	3,45	31,6	171,6
	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	0,3	10,3	47
Итого за Затраки			850	31,36	22,57	125,36	872,0
День 10	Затрак 1						
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34
	Завтрак 2						
	234/М	Котлета Морячок с маслом сливочным 90/5	95	12,7	8,56	10,92	169,30
	147/М	Пюре картофельное	150	3,68	5,09	29,07	176,52
	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 Затраки			855	30,26	20,48	142,58	876,34

День 11	Затрак 1						
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34
	Завтрак 2						
	290/М	Гуляш из куриного филе	90	11,39	9,85	3,41	145,72
	171/М	Каша гречневая 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	0,3	10,3	47
Итого за Завтраки			850	28,40	19,36	125,64	790,68
День 12	Затрак 1						
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34
	Завтрак 2						
	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	223/М	Запеканка из творога с соусом вишневым, 130/30	160	22,92	13,17	33,29	345,69
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34
		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 Завтраки			510	26,56	21,22	73,63	597,12
День 13	Затрак 1						
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34
	Завтрак 2						
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	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 (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47
Итого за Завтраки			790	24,09	19,26	125,94	777,44
День 14	Затрак 1						
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34
	Завтрак 2						
	268/М	Котлеты из говядины с маслом сливочным 90/5	95	13,28	14,49	12,7	234,34
	415/М	Рис припущенный с овощами	150	3,5	3,45	31,6	171,6
	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 Завтраки			855	27,42	22,27	137,39	863,81
День 15	Затрак 1						
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34
	Завтрак 2						
	212/М	Фритатта с ветчиной	130	15,45	15,72	2,73	215,2
	71/М	Поджаренная из свежих огурцов /зеленого горошка	40	1,24	0,08	3	16,0
	379/М	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	3,23	2,51	20,67	118,89
		Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	164,5
	338/М	Фрукт по сезону	100	1,5	0,5	21	96
Итого за Завтраки			820	34,79	23,13	138,44	904,72

День 16	Затрак 1						
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34
	Завтрак 2						
	392/М	Пельмени мясные отварные со сметаной 200/20	220	21,50	12,19	42,02	363,60
	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 Затраки		830	32,11	16,51	135,03	819,57	
День 17	Затрак 1						
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34
	Завтрак 2						
	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	218/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	0,3	10,3	47
	Итого за Затраки		780	34,46	24,75	131,86	893,19
День 18	Затрак 1						
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34
	Завтрак 2						
	173/М	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	150	5,22	5,27	26,01	174,04
	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 Затраки		830	25,08	20,62	141,04	858,77
	День 19	Затрак 1					
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79
376/М		Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34
Завтрак 2							
356		Котлеты куриные	90	17,28	14,9	0,24	244,5
415/М		Рис припущенный с овощами	150	3,5	3,45	31,6	171,6
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	0,3	10,3	47
Итого за Затраки		850	31,36	22,57	125,36	872,0	
День 20	Затрак 1						
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34
	Завтрак 2						
	234/М	Котлета Морячок с маслом сливочным, 90/5	95	12,7	8,56	10,92	169,30
	147/М	Пюре картофельное	150	3,68	5,09	29,07	176,52
	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 Затраки		855	30,26	20,48	142,58	876,34
			Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
Итого за: Завтрак			16005	587,10	417,14	2550,61	16471,39
Среднее значение			800,25	29,35	20,86	127,53	823,57
I, % от суточной нормы							
100 % Норма СанПиН							