



20-ти дневное меню основного (Двухразового питания) для обучающихся общеобразовательных организациях дети с ОВЗ, Инвалиды, Кадеты, дети мобилизованных родителей, дети из семей погибших в СВО

Возрастная группа 7-18 лет

Сезон Зима-весна

День	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
1	2	3	4	6	7	8
<b>Завтрак 1</b>						
		Сосиска в тесте	100	9,85	16,57	34,25
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09
<b>Затрак 2</b>						
День 1	293/М	Куры запеченные с маслом сливочным, 90/5 (Филе куриное запеченое с маслом сливочным 90/5)	95	21,60	14,20	0,07
	202/М	Макаронны отварные	150	6,6	0,78	42,3
	377/М	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,06	0,01	11,19
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49
	338/М	Фрукт по сезону (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8
	<b>Итого:</b>		<b>875</b>	<b>40,88</b>	<b>32,26</b>	<b>123,19</b>
<b>Завтрак 1</b>						
		Булочка сдобная с сгущ.м.	80	7,74	7,50	56,88
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09
<b>Завтрак 2</b>						
День 2	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13
	223/М	Запеканка из творога с соусом вишневым 130/30	160	21,68	11,52	32,82
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49
	338/М	Фрукт по сезону (бананы, яблоки)	150	2,3	0,8	31,5
	<b>Итого:</b>		<b>830</b>	<b>34,17</b>	<b>27,37</b>	<b>158,00</b>
<b>Завтрак 1</b>						
		Пирожок с капустой	80	6,83	9,90	29,48
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09
<b>Завтрак 2</b>						
День 3	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92	
	173/М	Каша вязкая молочная пшеничная	150	5,90	8,31	30,22
	382/М	Какао на молоке, 200/11	200	3,99	3,17	16,34
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32
	338/М	Фрукт по сезону (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8
	<b>Итого:</b>		<b>785</b>	<b>24,18</b>	<b>26,10</b>	<b>116,25</b>
<b>Звтрак 1</b>						
		Булочка сдобная с повид.	80	6,70	6,50	44,80
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09
<b>Завтрак2</b>						
День 4	279/М	Тефтели из говядины с соусом красным основным 90/30	90/30	10,7	11,60	12,88
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,35	6,32	29,69
	377/М	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,06	0,01	11,19



	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15
338/М	Фрукт по сезону (груши, яблоки)	100	0,4	0,3	10,3
<b>Итого:</b>		<b>780</b>	<b>26,16</b>	<b>25,23</b>	<b>144,10</b>
<b>Завтрак 1</b>					
	Ватрушка с творогом	75	8,26	7,24	27,20
376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09
<b>Завтрак 2</b>					
212/М	Фритатта с ветчиной	130	15,45	15,72	2,73
71/М	Подгарнировка из зелёного горошка	40	1,24	0,08	2,6
379/М	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	3,23	2,51	20,67
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81
338/М	Фрукт по сезону (бананы, яблоки)	150	2,3	0,8	31,5
<b>Итого:</b>		<b>865</b>	<b>36,01</b>	<b>27,05</b>	<b>129,60</b>

День 5



День 6	<b>Завтрак 1</b>					
		Пирожок с картошкой	80	7,21	5,28	53,01
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09
	<b>Завтрак 2</b>					
	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13
	274/К	Соус болоньезе	90	10,39	8,87	1,76
	202/М	Макаронны отварные	150	6,6	0,78	42,3
	377/М	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,06	0,01	11,19
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49
	338/М	Фрукт по сезону (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8
	<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>27,11</b>	<b>22,89</b>	<b>143,77</b>	
День 7	<b>Завтрак 1</b>					
		Сосиска в тесте	100	9,85	16,57	34,25
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09
	<b>Завтрак 2</b>					
	356	Купаты куриные (котлета куриная)	90	17,28	14,90	0,24
	415/К	Рис припущенный с овощами	150	3,47	3,45	31,61
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49
	338/М	Фрукт по сезону (груши,яблоки)	100	0,4	0,3	10,3
		<b>Итого:</b>	<b>870</b>	<b>33,37</b>	<b>35,52</b>	<b>113,07</b>
День 8	<b>Завтрак 1</b>					
		Булочка сдобная с сгущ.м.	80	7,74	7,50	56,88
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09
	<b>Завтрак 2</b>					
	175/М	Каша вязкая молочная из смеси круп	150	3,69	3,94	23,29
	486	Пирог осетинский с картофелем и сыром твёрдых сортов	100	7,63	8,16	31,26
	382/М	Какао на молоке, 200/11	200	3,99	3,17	16,34
	338/М	Фрукт по сезону (бананы,яблоки)	150	2,3	0,8	31,5
		<b>Итого:</b>	<b>880</b>	<b>25,35</b>	<b>23,57</b>	<b>170,36</b>
	День 9	<b>Завтрак 1</b>				
		Ватрушка с творогом	75	8,26	7,24	27,20
376/М		Чай с сахаром, 200/11	200			11,09
<b>Завтрак 2</b>						
14/М		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13
208/М		Лапшевник с творогом и маслом сливочным (150/5)	155	13,33	12,96	30,20
377/М		Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,06	0,01	11,19
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32
338/М		Фрукт по сезону (груши,яблоки)	100	0,4	0,3	10,3
		<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>25,29</b>	<b>28,16</b>	<b>109,43</b>
День 10	<b>Завтрак 1</b>					
		Пирожок с капустой	80	6,83	9,90	29,48
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09
	<b>Завтрак 2</b>					
	234/М	Котлета Морячок с маслом сливочным 90/5	95	12,7	8,56	10,92
	147/М	Картофель по - деревенски(Пюре картофельное)	150	3,68	5,09	29,07



день 10

379/М	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	3,23	2,51	20,67
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49
338/М	Фрукт по сезону (груши, яблоки)	100	0,4	0,3	10,3
<b>Итого:</b>		<b>855</b>	<b>29,25</b>	<b>26,66</b>	<b>126,02</b>
<b>Завтрак 1</b>					
	Булочка сдобная с повид.	80	6,70	6,50	44,80
376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09



День 11	<b>Завтрак 2</b>					
	16/М	Ветчина	15	1,94	3,27	0,29
	173/М	Каша молочная гречневая с сахаром и маслом сливочным	150	9,40	11,58	42,30
	382/М	Какао на молоке, 200/11	200	4,91	3,17	16,34
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49
	338/М	Фрукт по сезону (Бананы,яблоки)	150	2,3	0,8	31,5
	<b>Итого:</b>		<b>825</b>	<b>27,62</b>	<b>25,62</b>	<b>160,81</b>
День 12	<b>Завтрак 1</b>					
		Пирожок с картошкой	80	7,21	5,28	53,01
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09
	<b>Завтрак</b>					
	223/М	Ватрушка с творогом	75	8,26	7,24	27,20
	202/М	Макароны отварные	150	6,6	0,78	42,30
	293/М	Куры запеченные с маслом сливочным,90/5(Филе куриное запеченое с маслом сливочным 90/5)	95	21,60	14,20	0,07
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32
		<b>Итого:</b>		<b>840</b>	<b>46,83</b>	<b>27,90</b>
День 13	<b>Завтрак 1</b>					
		Сосиска в тесте	100	9,85	16,57	34,25
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09
	<b>Завтрак 2</b>					
	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,90	3,92	
	174/М	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150	3,65	4,68	26,89
	382/М	Какао на молоке, 200/11	200	4,91	3,17	16,34
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49
	338/М	Фрукт по сезону (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8
	<b>Итого:</b>		<b>805</b>	<b>25,16</b>	<b>36,29</b>	<b>112,99</b>
День 14	<b>Завтрак 1</b>					
		Ватрушка с творогом	75	8,26	7,24	27,20
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09
	<b>Завтрак 2</b>					
	268/М	Котлеты из говядины с маслом сливочным 90/5	95	13,28	14,49	12,7
	173/М	Каша пшеничная	150	3,45	14,19	18,96
	377/М	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,06	0,01	11,19
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49
	338/М	Фрукт по сезону (груши,яблоки)	100	0,4	0,3	10,3
		<b>Итого:</b>		<b>850</b>	<b>27,82</b>	<b>36,53</b>
День 15	<b>Завтрак 1</b>					
		Пирожок с капустой	80	6,83	9,90	29,48
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09
	<b>Завтрак 2</b>					
	212/М	Овощная фритатта	150	6,22	5,99	3,49
	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13
	379/М	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	3,23	2,51	20,67
		Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81
	338/М	Фрукт по сезону (бананы,яблоки)	150	2,3	0,8	31,5
		<b>Итого:</b>		<b>860</b>	<b>24,19</b>	<b>27,15</b>



День 16	<b>Завтрак 1</b>					
	Булочка сдобная с сгущ.м.					
			80	7,74	7,50	56,88
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09
	<b>Завтрак 2</b>					
	392/М	Каша перловая с мясом говядины (Пельмени) мясные отварные со сметаной 200/20	220		21,50	12,65
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92	
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49
	338/М	Фрукт по сезону (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8
<b>Итого:</b>		<b>845</b>	<b>14,41</b>	<b>33,62</b>	<b>116,00</b>	
День 17	<b>Завтрак 1</b>					
	Пирожок с картошкой					
			80	7,21	5,28	53,01
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09
	<b>Завтрак 2</b>					
	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13
	219/М	Сырники из tvor.с м/сг.130/30(запеканка tvor. м/сг)	160	22,92	13,17	33,29
	377/М	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,06	0,01	11,19
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32
	338/М	Фрукт по сезону (груши,яблоки)	100	0,4	0,3	10,3
<b>Итого:</b>		<b>790</b>	<b>33,83</b>	<b>26,41</b>	<b>138,33</b>	
День 18	<b>Завтрак 1</b>					
	Булочка сдобная с повид.					
			80	6,70	6,50	44,80
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09
	<b>Завтрак 2</b>					
	173/М	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	150	5,22	5,27	26,01
	486	Пирог осетинский с картофелем и сыром	100	7,63	8,16	31,26
	382/М	Какао на молоке, 200/11	200	3,99	3,17	16,34
	338/М	Фрукт по сезону(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8
	<b>Итого:</b>		<b>830</b>	<b>23,94</b>	<b>23,50</b>	<b>139,30</b>
День 19	<b>Завтрак 1</b>					
	Сосиска в тесте					
			100	9,85	16,57	34,25
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09
	<b>Завтрак 2</b>					
	356	Купаты куриные(Котлеты куриные)	90	17,28	14,9	0,24
	415/М	Рис припущенный с овощами	150	3,57	6,12	21,99
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49
	338/М	Фрукт по сезону (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8
<b>Итого:</b>		<b>870</b>	<b>33,47</b>	<b>38,29</b>	<b>102,95</b>	
День 20	<b>Завтрак 1</b>					
	Булочка сдобная с повид.					
			80	6,70	6,50	44,80
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09
	<b>Завтрак 2</b>					
	234/М	Котлета Морячок с маслом сливочным, 90/5	95	12,7	8,56	10,92
	147/М	Картофель по-деревенски(Пюре картофельное)	150	3,68	5,09	29,07
379/М	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	3,23	2,51	20,67	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	



	338/М	Фрукт по сезону(груши,яблоки)	100	0,4	0,3	10,3
	<b>Итого:</b>		<b>855</b>	<b>29,12</b>	<b>23,26</b>	<b>141,34</b>
			Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	Итого за: Завтрак		16750	566,16	573,38	2645,66
	Среднее значение		837,5	29,41	28,67	132,28
	И, % от суточной нормы					
	100 % Норма СанПиН					