



20-ти дневное меню основного (Организованного питания) для обучающихся общеобразовательных организациях в период с 8.30-12.00

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
День 1	Затрак					
	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	Макароны 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
	Итого за завтрак		575	31,07	15,72	77,85
День 2	Завтрак					
	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
	Сумма	0	550	24,53	19,37	68,83
День 3	Завтрак					
	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
	Итого за завтрак		505	17,35	16,20	75,68
День 4	Завтрак					
	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
	Итого за завтрак		590	21,75	15,88	67,80
День 5	Завтрак					
	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
Сумма		0 590	27,75	19,81	91,31

День 6	Завтрак					
	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
	Итого за завтрак	580	19,90	17,61	79,67	
День 7	Завтрак					
	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
		Итого за завтрак	570	23,52	18,95	67,73
День 8	Завтрак					
	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
	Итого за завтрак	600	17,61	16,07	102,39	
День 9	Завтрак					
	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
	Итого за завтрак	505	17,03	20,92	71,14	
День 10	Завтрак					
	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
	Итого за завтрак	575	22,42	16,76	85,45	

День 11

Завтрак					
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
Итого за завтрак		545	20,92	19,12	104,92

День 12

Завтрак					
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
Итого за завтрак		560	39,62	22,62	99,98

День 13

Завтрак					
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
Итого за завтрак		505	15,31	19,72	67,65

День 14

Завтрак					
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
Итого за завтрак		575	19,56	29,29	67,61

День 15

Завтрак					
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
Итого за завтрак		580	17,36	17,25	89,60

Завтрак						
День 16	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
Итого за завтрак			565	6,67	26,12	48,03
Завтрак						
День 17	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13
	219/М	Сырники из твор.с м/сг.130/30(запеканка твор. 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
Итого за завтрак			510	26,62	21,13	74,23
Завтрак						
День 18	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
	Итого за завтрак			550	17,24	17,00
Завтрак						
День 19	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
Итого за завтрак			570	23,62	21,72	57,61
Завтрак						
День 20	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
Итого за завтрак			575	22,42	16,76	85,45
			Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
Итого за: Завтрак			11175	432,27	388,02	1544,74
Среднее значение			558,75	21,61	19,4	77,24
И, % от суточной нормы						
100 % Норма СанПиН						