



20-ти дневное меню основного (Организованного питания) для обучающихся общеобразовательных организаций в первую смену

Возрастная группа **7-11 лет**
Сезон **Осень-зима**

День	№ рец.	Присм 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							
	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	512,30	
День 2	Завтрак							
	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	
	223/М	Запеканка из творога с соусом вишневым 130/30	160	21,68	11,52	32,82	325,01	
	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 завтрак		500	24,53	19,37	68,83	552,94	
День 3	Завтрак							
	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 завтрак		520	18,61	16,43	71,76	516,22	
День 4	Завтрак							
	274/К	Соус болоньезе	90	10,39	8,87	1,76	128,52	
	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	50	3,95	0,5	24,15	117,5	
	338/М	Фрукт по сезону	100	0,4	0,3	10,3	47	
	Итого за завтрак		590	21,40	10,46	89,70	542,10	
День 5	Завтрак							
	212/М	Фритатта с ветчиной	130	15,45	15,72	2,73	215,2	
	71/М	Поджаренная из свежих огурцов/зеленый горошек	40	0,32	0,04	1	5,6	
	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	
	Сумма		0	540	26,03	19,47	79,21	600,19

День 6	Завтрак						
	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 завтрак		580	19,84	17,60	79,57	559,25
День 7	Завтрак						
	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 завтрак		520	26,62	21,13	74,23	599,06
День 8	Завтрак						
	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
День 9	Завтрак						
	290/М	Гуляш из куриного филе	90	11,39	9,85	3,41	145,72
	415/М	Рис припущенный с овощами	150	3,47	3,45	31,61	171,56
	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 завтрак		570	17,63	13,90	70,90	479,1
День 10	Завтрак						
	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 завтрак		575	22,42	16,86	84,95	582,21

День 11

Завтрак						
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 завтрак		570	20,56	15,74	68,01	496,55
Завтрак						
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 завтрак		510	26,56	21,22	73,63	597,12
Завтрак						
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	100	0,4	0,3	10,3	47
Итого за завтрак		510	16,25	15,64	68,31	483,31
Завтрак						
243/М	Сосиска отварная	90	18,2	19,5	12,11	224
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 завтрак		570	24,50	23,66	79,20	559,34
Завтрак						
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 завтрак		540	26,95	19,51	80,81	610,59

День 12

День 13

День 14

День 15

День 16	Завтрак						
	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 завтрак	550	24,27	12,89	77,40	525,44	
День 17	Завтрак						
	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	218/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 завтрак	520	26,62	21,13	74,23	599,06	
День 18	Завтрак						
	173/М	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	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 завтрак	550	17,24	17,00	83,41	564,64	
День 19	Завтрак						
	291/М	Плов с куриным филе	200	26,19	10,39	35,82	348,98
	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 завтрак	530	28,96	10,99	71,70	510,8	
День 20	Завтрак						
	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 завтрак	575	22,42	16,86	84,95	582,21	
			Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			10390	Б	Ж	У	11006,82
	Итого за: Завтрак		519,5	22,4	16,84	77,13	550,34
	Среднее значение						
	1, % от суточной нормы						
	100 % Норма СанПиН						