



20-ти дневное меню основное (Двухритового 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	№ рец.	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	Макаронны 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 Затраки		850	28,66	14,96	138,82	806,43
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 Затраки		780	33,61	24,64	126,93	867,75
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 Затраки		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						
	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
	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 Затраки		870	29,24	14,08	147,33	836,23
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	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 Затраки		540	26,95	19,51	80,81	610,59

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	Макаронь 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									
290/М		Гуляш из куриного филе	90	11,39	9,85	3,41	145,72		
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	25,47	17,52	128,53	773,3		
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
	338/М	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Фрукт по сезону	100	0,4	0,3	10,3	47	
	Итого за Затраки	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 Затраки	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 Затраки	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						
	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 Затраки	850	32,34	27,28	136,83	853,47	
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 Затраки	820	34,79	23,13	138,44	904,72	

День 16	Затракт 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
	Завтракт 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 Завтраки		830	32,11	16,51	135,03	819,57	
День 17	Затракт 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
	Завтракт 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 Завтраки		780	34,46	24,75	131,86	893,19	
День 18	Затракт 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
	Завтракт 2						
	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 Завтраки		830	25,08	20,62	141,04	858,77	
День 19	Затракт 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
	Завтракт 2						
	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 Завтраки		810	36,80	14,61	129,33	805,0	
День 20	Затракт 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
	Завтракт 2						
	234/М	Котлета Морзянок 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 Завтраки		855	30,26	20,48	142,58	876,34	
			Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				Б	Ж	У	
Итого за: Завтрак			15960	591,22	403,72	2582,09	16352,38
Среднее значение			798	29,56	20,19	129,1	817,62
I, % от суточной нормы							
100 % Норма СанПиН							