



20-ти дневное меню для обучающихся в общеобразовательных организациях в период с 08:30 до 12:00							
Возраст							
Сезон зимне — весенний							
День	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				Б	Ж	У	
1	3	4		6	7	8	9
День 1	Ветчина	15		1,94	3,27	0,29	38,4
	Запеканка из творога с молоком сгущенным	160		22,68	13,52	35,82	355,68
	Чай с сахаром	200/15				11,09	44,34
	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14
	Фрукт по сезону (груши)	100		0,4	0,3	10,9	42
		<b>520</b>	<b>95,7</b>	<b>27,39</b>	<b>17,39</b>	<b>72,59</b>	<b>550,56</b>
День 2	Каша гречневая по-купечески	240		14,6	14,7	26,45	296,50
	Чай с сахаром	200/15				11,09	44,36
	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14
	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,3	10,9	42
		<b>570</b>	<b>95,7</b>	<b>17,37</b>	<b>15,30</b>	<b>62,93</b>	<b>453,00</b>
	Масло шоколадное сливочное	10		0,12	6,20	1,96	66,40
День 3	Вареники с картофелем и маслом сливочным	200/5		9,04	21,62	67,06	493,04
	Какао на молоке	180		3,50	2,90	22,58	129,87
	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14
	Фрукт по сезону (груши)	100		0,4	0,3	10,9	42
		<b>553</b>	<b>95,7</b>	<b>15,43</b>	<b>31,32</b>	<b>116,99</b>	<b>516,22</b>
	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,09
День 4	Котлеты куриные с сыром	90		15,19	6,48	1,17	123,83
	Рис припущенный с овощами	150		3,47	3,45	31,61	171,57
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,06	0,01	11,19	46,28
	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14
	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
		<b>580</b>	<b>95,7</b>	<b>21,57</b>	<b>17,89</b>	<b>68,39</b>	<b>524,91</b>
День 5	Сыр сливочный	18		1,80	5,30	0,90	52,90
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150/5		4,86	7,54	35,85	219,50
	Чай с сахаром	200/15				11,09	44,34
	Яйцо вареное	40		5,08	4,6	0,28	62,8
	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14
	Фрукт по сезону (банан)	150		2,3	0,3	32,7	142,50
		<b>710</b>	<b>95,7</b>	<b>16,36</b>	<b>18,04</b>	<b>95,31</b>	<b>592,22</b>
День 6	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92		51,6
	Наггетсы из курицы	90		21,57	9,1	3,46	163,6
	Макароны отварные с маслом сливочным	155		6,6	4,30	42,3	235,0
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,06	0,01	11,19	46,28
	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5
	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
		<b>585</b>	<b>95,7</b>	<b>34,90</b>	<b>17,98</b>	<b>81,24</b>	<b>614,02</b>
День 7	Сосиски отварные	50		6,50	12,5	0,00	138,5
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155		6,60	8,90	32,40	237,00
	Чай с сахаром	200/15				11,09	44,34
	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5
	Фрукт по сезону (груши)	100		0,4	0,3	10,9	42
		<b>535</b>	<b>95,7</b>	<b>15,87</b>	<b>22,00</b>	<b>68,88</b>	<b>532,34</b>
День 8	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с	200		6,96	7,42	34,68	232,05
	Пирог осетинский с картофелем и сыром	100		7,63	8,16	31,26	232,42
	Какао на молоке	180		3,50	2,90	22,58	129,87
	Фрукт по сезону (банан)	150		2,3	0,3	32,7	142,50
			<b>630</b>	<b>95,7</b>	<b>20,34</b>	<b>18,78</b>	<b>121,22</b>
	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,09
День 9	Творожок	120		7,6	3,9	0,0	118,30
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с	150/5/5		5,91	5,72	29,29	192,24
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,06	0,06	6,70	46,28
	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5
	Фрукт по сезону (груши)	100		0,4	0,3	10,9	42
		<b>560</b>	<b>95,7</b>	<b>16,42</b>	<b>17,53</b>	<b>61,51</b>	<b>535,41</b>
День 10	Сосиски отварные	50		6,50	12,5	0,00	138,5
	Макароны отварные с маслом сливочным	155		6,6	4,30	42,3	235,0
	Чай с сахаром	200/15				11,09	44,34
	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5
	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
		<b>575</b>	<b>95,7</b>	<b>15,87</b>	<b>17,50</b>	<b>77,68</b>	<b>535,34</b>
	Сыр сливочный	18		1,80	5,30	0,90	52,90
День 11	Каша гречневая по-купечески с курицей	200		17,78	10,52	22,90	255,13
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,06	0,06	6,70	46,28
	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5

	Фрукт по сезону (банан)	150		2,3	0,3	32,7	142,50
		<b>598</b>	<b>95,7</b>	<b>24,26</b>	<b>16,48</b>	<b>77,69</b>	<b>567,31</b>
День 12	Ветчина	15		1,94	3,27	0,29	38,4
	Запеканка из творога с соусом вишневым	160		21,68	11,52	32,82	325,01
	Чай с сахаром	200/15				11,09	44,34
	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5
	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
		<b>505</b>	<b>95,7</b>	<b>26,39</b>	<b>15,49</b>	<b>68,49</b>	<b>525,25</b>
День 13	Масло шоколадное сливочное	10		0,12	6,20	1,96	66,40
	Каша вязкая молочная кукурузная с ягодами	200/5/5		8,90	5,60	63,20	304,00
	Какао на молоке	180		3,50	2,90	22,58	129,87
	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5
	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
		<b>582</b>	<b>95,7</b>	<b>15,29</b>	<b>15,40</b>	<b>112,03</b>	<b>617,77</b>
День 14	Тефтели из говядины с соусом красным	90/30		12,93	16,22	11,76	244,79
	Каша гречневая рассыпчатая	150		6,60	8,90	32,40	237,00
	Чай с сахаром и лимоном	200		0,06	0,01	11,19	46,28
	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5
	Фрукт по сезону (банан)	150		2,3	0,3	32,7	142,50
		<b>530</b>	<b>95,7</b>	<b>24,21</b>	<b>25,73</b>	<b>102,54</b>	<b>741,07</b>
День 15	Омлет натуральный с икрой кабачковой	150		19,05	18,80	6,78	273,74
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,06	0,01	11,19	46,28
	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5
	Панкейки	42		3,5	4,0	16,0	110
	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
		<b>522</b>	<b>95,7</b>	<b>25,38</b>	<b>23,51</b>	<b>58,26</b>	<b>547,52</b>
День 16	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92		51,6
	Котлеты куриные	90		12,16	9,80	14,50	133,99
	Макаронь отварные с маслом сливочным	155		6,6	4,30	42,3	235,0
	Чай с сахаром	200				11,09	44,34
	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5
	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
		<b>590</b>	<b>95,7</b>	<b>25,43</b>	<b>18,72</b>	<b>92,18</b>	<b>582,43</b>
День 17	Творожок	120		7,6	3,9	0,0	118,30
	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200/10/10		8,40	11,08	42,30	302,52
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,06	0,01	11,19	46,28
	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5
	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
		<b>650</b>	<b>95,7</b>	<b>18,83</b>	<b>15,69</b>	<b>77,78</b>	<b>584,60</b>
День 18	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с	150/5/5		4,86	7,54	35,85	219,50
	Пирог осетинский с картофелем и сыром	100		7,63	8,16	31,26	232,42
	Чай с сахаром	200/15				11,09	44,34
	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5
	Фрукт по сезону (груши)	100		0,4	0,3	10,9	42
		<b>630</b>	<b>95,7</b>	<b>15,26</b>	<b>16,30</b>	<b>103,59</b>	<b>608,76</b>
День 19	Сосиски отварные	50		6,50	12,5	0,00	138,5
	Макаронь отварные с маслом сливочным	155		6,6	4,30	42,3	235,0
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,06	0,06	6,70	46,28
	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5
	Фрукт по сезону (банан)	150		2,3	0,3	32,7	142,50
		<b>585</b>	<b>95,7</b>	<b>17,78</b>	<b>17,46</b>	<b>96,19</b>	<b>632,78</b>
День 20	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,09
	Соус «Болоньезе»	90		10,39	8,87	1,76	128,52
	Картофельное пюре с маслом сливочным	155		3,24	6,82	22,25	163,78
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,06	0,01	11,19	46,28
	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5
	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
		<b>575</b>	<b>95,7</b>	<b>16,54</b>	<b>23,65</b>	<b>59,62</b>	<b>522,17</b>
		Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	
			Б	Ж	У		
Итого за Завтрак		12 170	446	400	1 756	12 135	
Среднее значение		609	22,29	20,01	87,82	606,73	
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы			29%	25%	26%	26%	
100 % Норма СанПиН			77	79	335	2 350	