

Согласовано:

Утверждаю:

Директор:

ИП Мамиева Г.В.

" " 2023 г.

20-ти дневное меню (двухразового питания) для обучающихся общеобразовательных организаций (Дети с ОВЗ, Сироты, Калеты, и Дети Мобилизованных родителей)

(Дети с

Возрастная группа

7-11 лет 12-18 лет

Сезон Осень

День	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭП (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	6	7	8	9
День 1	Завтрак 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						
	294/М	Котлеты куриные	90	14,98	7,51	9,6	165,4
	171/М	Гречка отв. рассыпчатая	150	6,34	5,28	28,62	187,05
	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		850	31,93	17,11	131,23	808,42
День 2	Завтрак 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	3,90	3,92		51,60
	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	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		790	24	19	125	777
День 3	Завтрак 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, 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	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		780	34,46	24,85	131,36	893,19
День 4	Завтрак 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 Морской с маслом сливочным, 90/5	95	12,7	8,56	10,92	169,30
	128/М	Пюре Картофельное	180	3,92	5,65	26,43	172,83
	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		885	30,50	21,04	139,94	872,65
День 5	Завтрак 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	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		850	28,66	14,96	138,82	806

День 6	Завтрак 1					
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	249,79
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200		11,09	44,34
	Завтрак 2					
	268/М	Котлеты из говядины с маслом сливочным 90/5	95	13,28	14,49	234,34
	171/М	Гречка отв. рассыпчатая	150	6,34	5,28	187,05
	377/М	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,06	0,01	46,28
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	70,5
	338/М	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	47
	Итого за Завтрак		855	30,29	24,10	879,30
День 7	Завтрак 1					
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	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	38,4
	173/М	Каша пшеничная молочная	150	5,74	5,71	166,89
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	94
	382/М	Какао на молоке, 200/11	200	3,99	3,17	111,18
	338/М	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	47
	Итого за Завтрак		800	26,97	20,49	803,20
День 8	Завтрак 1					
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	249,79
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200		11,09	44,34
	Завтрак 2					
	291/М	Плов из куриного филе	200	26,19	10,39	348,98
	377/М	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,06	0,01	46,28
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	70,5
	338/М	Фрукт по сезону	100	0,4	0,3	47
	Итого за Завтрак		810	36,86	14,62	806,89
День 9	Завтрак 1					
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	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	66,09
	274/К	Соус болоньезе	90	10,39	8,87	128,52
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200		11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	70,5
	202/М	Макароны отварные	150	6,6	0,78	202,8
	338/М	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	47
	Итого за Завтрак		860	27,68	21,22	853
День 10	Завтрак 1					
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	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	143,79
	486	Пирог осетинский с картофелем и сыром	100	7,63	8,16	232,42
	382/М	Какао на молоке, 200/11	200	3,99	3,17	111,18
	338/М	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	47
	Итого за Завтрак		830	23,55	19,29	828,52

День 11

Завтрак 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						
294/М	Котлеты куриные	90	14,98	7,51	9,6	165,4
171/М	Гречка отв. рассыпчатая	150	6,34	5,28	28,62	187,05
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		850	31,93	17,11	131,23	808,42

День 12

Завтрак 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	3,90	3,92		51,60
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	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		790	24	19	125	777

День 13

Завтрак 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, 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	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		780	34,46	24,85	131,36	893,19

День 14

Завтрак 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
128/М	Пюре Картофельное	180	3,92	5,65	26,43	172,83
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		885	30,50	21,04	139,94	872,65

День 15

Завтрак 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 Завтрак		850	28,66	14,96	138,82	806

День 16	Завтрак 1					
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			249,79
	Завтрак 2					
	268/М	Котлеты из говядины с маслом сливочным 90/5	95	13,28	14,49	11,09
	171/М	Гречка отв. рассыпчатая	150			44,34
	377/М	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	6,34	5,28	12,7
		Хлеб пшеничный	200	0,06	0,01	28,62
	338/М	Фрукт по сезону	30	2,37	0,3	11,19
	Итого за Завтрак		47	0,4	0,4	46,28
День 17	Завтрак 1					
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			249,79
	Завтрак 2					
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92	11,09
	16/М	Ветчина	15	1,94	3,27	44,34
	173/М	Каша пшеничная молочная	150	5,74	5,71	31,25
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	166,89
	382/М	Какао на молоке, 200/11	200	3,99	3,17	19,32
	338/М	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	9,8
День 18	Завтрак 1					
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			249,79
	Завтрак 2					
	291/М	Плов из куриного филе	200	26,19	10,39	35,82
	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	100	0,4	0,3	10,3
	Итого за Завтрак		47	0,4	0,4	46,28
	Итого за Завтрак		810	36,86	14,62	129,43
День 19	Завтрак 1					
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			249,79
	Завтрак 2					
	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13
	274/К	Соус болоньезе	90	10,39	8,87	1,76
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49
	202/М	Макароны отварные	150	6,6	0,78	42,3
	338/М	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	9,8
День 20	Завтрак 1					
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			249,79
	Завтрак 2					
	175/М	Каша вязкая молочная из смеси круп	150	3,69	3,94	23,29
	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	100	0,4	0,4	9,8
	Итого за Завтрак		47	0,4	0,4	46,28
	Итого за Завтрак		830	23,55	19,29	138,32

	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
Итого за: Завтрак	16 620	589,18	393,48	2 684,60	11 364,50
Среднее значение	831	29,46	19,674	134,23	568,23

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 479392069178180993905932985988858338549683813715

Владелец Дементьева Ирина Михайловна

Действителен с 01.04.2023 по 31.03.2024