

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР



УТВЕРЖДАЮ

ИП МАМИЕВА Г.В.

20-ти дневное меню основного (Двухразового питания) для обучающихся общеобразовательных организациях дети с ОВЗ, Инвалиды, Кадеты, дети мобилизованных родителей, дети из семей погибших в СВО

Возрастная группа 7-18 лет
Сезон Зима-весна

День	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
1	2	3	4	6	7	8
	Завтрак 1					
		Сосиска в тесте	100	9,85	16,57	34,25
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09
День 1	Затрак 2					
	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:		875	40,88	32,26	123,19
	Завтрак 1					
День 2		Булочка сдобная с сгущ.м.	80	7,74	7,50	56,88
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09
	Завтрак 2					
	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
	Итого:		830	34,17	27,37	158,00
День 3	Завтрак 1					
		Пирожок с капустой	80	6,83	9,90	29,48
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09
	Завтрак 2					
	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:		785	24,18	26,10	116,25	
День 4	Звтрак 1					
		Булочка сдобная с повид.	80	6,70	6,50	44,80
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09
	Завтрак2					
	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

День 5		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15
	338/М	Фрукт по сезону (груши,яблоки)	100	0,4	0,3	10,3
	Итого:		780	26,16	25,23	144,10
	Завтрак 1					
		Ватрушка с творогом	75	8,26	7,24	27,20
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09
	Завтрак 2					
	212 М	Фритатта с ветчиной	130	15,45	15,72	2,73
	71 М	Поджаривание из зеленого 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
	Итого:		865	36,01	27,05	129,60

День 6	Завтрак 1					
		Пирожок с картошкой	80	7,21	5,28	53,01
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09
	Завтрак 2					
	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13
	274/К	Соус болоньезе	90	10,39	8,87	1,76
	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:		860	27,11	22,89	143,77	
День 7	Завтрак 1					
		Сосиска в тесте	100	9,85	16,57	34,25
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09
	Завтрак 2					
	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:		870	33,37	35,52	113,07
День 8	Завтрак 1					
		Булочка сдобная с сгущ.м.	80	7,74	7,50	56,88
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09
	Завтрак 2					
	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:		880	25,35	23,57	170,36
День 9	Завтрак 1					
		Ватрушка с творогом	75	8,26	7,24	27,20
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09
	Завтрак 2					
	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:		780	25,29	28,16	109,43
День 10	Завтрак 1					
		Пирожок с капустой	80	6,83	9,90	29,48
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09
	Завтрак 2					
	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

день 10

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:		855	29,25	26,66	126,02
Завтрак 1					
	Булочка сладкая с повид.	80	6,70	6,50	44,80
376 М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09

День 11	Завтрак 2					
	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:		825	27,62	25,62	160,81	
День 12	Завтрак 1					
		Пирожок с картошкой	80	7,21	5,28	53,01
	376 М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09
	Завтрак					
	223 М	Ватрушка с творогом	75	8,26	7,24	27,20
	292 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:		840	46,83	27,90	164,08
День 13	Завтрак 1					
		Сосиска в тесте	100	9,85	16,57	34,25
	376 М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09
	Завтрак 2					
	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:		805	25,16	36,29	112,99
День 14	Завтрак 1					
		Ватрушка с творогом	75	8,26	7,24	27,20
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09
	Завтрак 2					
	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:		850	27,82	36,53	105,90
День 15	Завтрак 1					
		Пирожок с капустой	80	6,83	9,90	29,48
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09
	Завтрак 2					
	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:		860	24,19	27,15	130,17

День 16	Завтрак 1					
	Булочка сдобная с сгущ.м.		80	7,74	7,50	56,88
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09
	Завтрак 2					
	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:		845	14,41	33,62	116,00	
День 17	Завтрак 1					
	Пирожок с картошкой		80	7,21	5,28	53,01
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09
	Завтрак 2					
	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:		790	33,83	26,41	138,33
День 18	Завтрак 1					
	Булочка сдобная с повид.		80	6,70	6,50	44,80
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09
	Завтрак 2					
	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:		830	23,94	23,50	139,30	
День 19	Завтрак 1					
	Сосиска в тесте		100	9,85	16,57	34,25
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09
	Завтрак 2					
	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:		870	33,47	38,29	102,95	
День 20	Завтрак 1					
	Булочка сдобная с повид.		80	6,70	6,50	44,80
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09
	Завтрак 2					
	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:		855	29,12	23,26	141,34
			Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	Итого за: Завтрак		16750	566,16	573,38	2645,66
	Среднее значение		837,5	29,41	28,67	132,28
	И, % от суточной нормы					
	100 % Норма СанПиН					