

**20-ти дневное меню основного (организованного питания) для обучающихся
общеобразовательных организаций в первую смену 2023-24 уч.г.**

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний


Б. Н. Гарглова

День	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
1	2	3	4	6	7	8
День 1	293/М	Куры запеченные с маслом сливочным, 90/5	95	21,6	14,2	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 за Завтрак			575	31,07	15,72
День 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 (груши)	100	0,4	0,3	10,3
	Итого за Завтрак			500	24,53	19,37
День 3	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92	
	16/М	Ветчина	15	1,94	3,27	0,29
	173/М	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	150	5,22	5,27	26,01
	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 за Завтрак			520	18,61	16,43
День 4	278/М	Тефтели из говядины	90	13,7	9,69	8,16
	139/М	Капуста тушеная	150	3,64	5,38	14
	377/М	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,06	0,01	11,19
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	100	0,4	0,3	10,3
	Итого за Завтрак			590	21,75	15,88
День 5	212/М	Фритатта с ветчиной	130	15,45	15,72	2,73
	71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	40	0,32	0,04	1

	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)	100	1,5	0,5	21
	Итого за Завтрак		540	26,03	19,47	79,21
День 6	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13
	274/К	Соус болоньезе	90	10,39	8,87	1,76
	202/М	Макаронны отварные	150	6,6	0,78	42,3
	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 за Завтрак		580	19,84	17,60
День 7	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13
	218/М	Вареники ленивые с молоком сгущенным, 150/20	170	24,0	12,07	33,34
	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)	100	0,4	0,3	10,3
		Итого за Завтрак		510	26,95	19,93
День 8	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 (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8
		Итого за Завтрак		550	15,71	15,67
День 9	356	Купаты куриные	90	17,28	14,9	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)	100	0,4	0,3	10,3
		Итого за Завтрак		570	23,52	18,95
День 10	234/М	Котлета Морячок с маслом сливочным 90/5	95	12,7	8,56	10,92
	147/М	Картофель по-деревенски	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 (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8
		Итого за Завтрак		575	22,42	16,86
День 11	290/М	Гуляш из куриного филе	90	11,39	9,85	3,41

	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,28	28,62
	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)	100	0,4	0,3	10,3
	Итого за Завтрак		570	20,56	15,74	68,01
День 12	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	40	3,16	0,4	19,32
	338/М	Фрукт по сезону (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8
		Итого за Завтрак		510	25,32	19,57
День 13	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92	
	16/М	Ветчина	15	1,94	3,27	0,29
	174/М	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150	3,65	4,68	26,89
	382/М	Какао на молоке, 200/11	200	3,99	3,17	16,34
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	100	0,4	0,3	10,3
		Итого за Завтрак		510	16,25	15,64
День 14	268/М	Котлеты из говядины с маслом сливочным 90/5	95	13,28	14,49	12,7
	415/К	Рис припущенный с овощами	150	3,47	3,45	31,61
	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 за Завтрак		575	19,58	18,65
День 15	212/М	Фритатта с ветчиной	130	15,45	15,72	2,73
	71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	40	0,32	0,04	1
	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)	100	1,5	0,5	21
		Итого за Завтрак		540	26,03	19,47
День 16	260/М	Гуляш из говядины	90	13,59	11,42	3,41
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,28	28,62
	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 за Завтрак		570	22,70	17,40	67,41
День 17	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13
	218/М	Вареники ленивые с молоком сгущенным 150/20	170	24,0	12,07	33,34
	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)	100	0,4	0,3	10,3
	Итого за Завтрак		510	26,95	19,93	69,45
День 18	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 за Завтрак		550	17,24	17,00	83,41
День 19	356	Купаты куриные	90	17,28	14,9	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)	100	0,4	0,3	10,3
	Итого за Завтрак		570	23,52	18,95	67,73
День 20	234/М	Котлета Морячок с маслом сливочным, 90/5	95	12,7	8,56	10,92
	147/М	Картофель по-деревенски	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 (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8
	Итого за Завтрак		575	22,42	16,86	84,95

	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		
		Б	Ж	У
Итого за: Завтрак	10 990	451,00	355,09	1 489,24
Среднее значение	550	22,55	17,75	74,46
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		29%	22%	22%
100 % Норма СанПиН		77	79	335