

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ
гимназия №5

24 дневное меню.



24-ти дневное меню бесплатного горячего питания для обучающихся в общеобразовательных организациях в период с 08:30 до 12:00									
Возрастная группа		7-11 лет							
Сезон зимне-весенний									
День	№ Рецентуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	
1	2	3	4		Б	Ж	У		
День 1	16/М	Ветчина	15		6	7	8	9	
	223/М	Запеканка из творога с молоком сгущенным 130/30	160		1,94	3,27	0,29	38,4	
	376/М	Чай с сахаром	200/5		22,68	13,52	35,82	355,68	
		Хлеб пшеничный	30				11,09	44,34	
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	100		2,37	0,3	14,49	70,14	
Итого за Завтрак			520	99,0	0,4	0,3	10,9	42	
День 2		Каша гречневая по-купечески	240		27,39	17,39	72,59	550,56	
	376/М	Чай с сахаром	200/15		14,6	14,7	26,43	296,50	
		Хлеб пшеничный	30				11,09	44,36	
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		2,37	0,3	14,49	70,14	
Итого за Завтрак			100		0,4	0,3	10,9	42	
День 3	14/М	Масло шоколадное сливочное	570	99,0	17,37	15,30	62,93	453,00	
		Вареники с картофелем и маслом сливочным	10		0,12	6,20	1,96	66,40	
	382/М	Какао на молоке	200/5		9,04	21,62	67,06	493,04	
		Хлеб пшеничный	180		3,50	2,90	22,58	129,87	
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	30		2,37	0,3	14,49	70,14	
	Итого за Завтрак			100		0,4	0,3	10,9	42
День 4	14/М	Масло сливочное	553	99,0	15,43	31,32	116,99	516,22	
	279/М	Котлеты куриные с сыром	10		0,08	7,25	0,13	66,09	
	415/К	Рис припущенный с овощами	90		15,19	6,48	1,17	123,83	
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	150		3,47	3,45	81,61	171,57	
		Хлеб пшеничный	200/15/7		0,06	0,01	11,19	46,28	
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	30		2,37	0,3	14,49	70,14	
Итого за Завтрак			100		0,4	0,4	9,8	47	
День 5	14/М	Сыр сливочный	580	99,0	21,57	17,89	68,39	524,91	
	174/М	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	18		1,80	5,30	0,90	52,90	
	376/М	Чай с сахаром	150/5		4,86	7,54	35,85	219,50	
	209/М	Яйцо вареное	200/15				1,09	44,34	
		Хлеб пшеничный	40		5,08	4,6	0,28	62,8	
	338/М	Фрукт по сезону (банан)	30		2,37	0,3	14,49	70,14	
Итого за Завтрак			150		2,3	0,3	32,7	142,50	
День 6	14/М	Сыр полутвердый	710	99,0	16,36	18,04	95,31	592,22	
	173/М	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	15		3,9	3,92		51,6	
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200		8,86	11,33	53,33	462,30	
		Хлеб пшеничный	200		0,06	0,01	11,19	46,28	
	338/М	Фрукт по сезону (груша)	30		2,37	0,3	14,49	70,5	
	Итого за Завтрак			100		0,4	0,3	10,3	47
День 7	14/М	Сыр полутвердый	545	99,0	15,59	15,86	89,31	677,68	
		Наггетсы из курицы	15		3,9	3,92		51,6	
	202/М	Макароны отварные с маслом сливочным	90		21,57	9,1	3,46	163,6	
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	155		6,6	4,30	42,3	235,0	
		Хлеб пшеничный	200/15/7		0,06	0,01	11,19	46,28	
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	30		2,37	0,3	14,49	70,5	
Итого за Завтрак			100		0,4	0,4	9,8	47	
День 8		Сосиски отварные	585	99,0	34,90	17,98	81,24	614,02	
			50		6,50	12,5		138,5	
	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (150/5)	155		6,60	8,90	32,40	237,00	
	376/М	Чай с сахаром	200/15				11,09	44,34	
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	30		2,37	0,3	14,49	70,5	
Итого за Завтрак			100		0,4	0,3	10,9	42	
День 9	173/М	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	535	99,0	15,87	22,00	68,88	532,34	
		Пирог песочный с картофелем и сыром твердых сортов	200		6,96	7,42	34,68	232,05	
	382/М	Какао на молоке	100		7,63	8,16	31,26	232,42	
	338/М	Фрукт по сезону (банан)	180		3,50	2,90	22,58	129,87	
	Итого за Завтрак			150		2,3	0,3	32,7	142,50
			630	99,0	20,34	18,78	121,22	736,84	

День 10	14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,09
		Творожок	120		7,6	3,9		118,30
	173/М	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом сливочными сахаром	150/5/5		5,91	5,72	29,29	192,24
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,06	0,06	6,70	46,28
	338/М	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	4,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	100		0,4	0,3	10,9	42
	Итого за Завтрак		560	99,0	16,42	17,53	61,51	535,41
День 11		Сосиски отварные	50		6,50	12,5		138,5
	202/М	Макароны отварные с маслом сливочным	155		6,6	4,30	42,3	235,0
	376/М	Чай с сахаром	200/15				11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	4,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,3	9,8	47
	Итого за Завтрак		575	99,0	15,87	17,50	77,68	535,34
	16/М	Ветчина	15		1,94	3,27	0,29	38,4
День 12	173/М	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	200		6,96	7,42	34,68	232,05
	382/М	Какао на молоке	200		3,99	3,17	16,34	111,18
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	9,32	94
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		555	99,0	16,45	14,66	80,43	522,63
	174/М	Сыр сливочный	18		1,80	5,30	0,90	52,90
	377/М	Каша гречневая по-купечески с курицей	200		17,78	10,52	22,90	255,13
День 13		Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,06	0,06	6,70	46,28
	338/М	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	4,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (банан)	150		2,3	0,3	32,7	142,50
	Итого за Завтрак		598	99,0	24,26	16,48	77,69	567,31
	16/М	Ветчина	15		1,94	3,27	0,29	38,4
	223/М	Запеканка из творога с соусом вишневым	130/30		21,68	11,52	32,82	325,01
	376/М	Чай с сахаром	200/15				11,09	44,34
День 14		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	4,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		505	99,0	26,39	15,49	68,49	525,25
	14/М	Масло шоколадное сливочное	10		0,12	6,20	1,96	66,40
	175/М	Каша вязкая молочная кукурузная с ягодами	200/5/5		8,90	5,60	63,20	304,00
	382/М	Какао на молоке	180		3,50	2,90	22,58	129,87
	338/М	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	4,49	70,5
День 15		Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		582	99,0	15,29	15,40	112,03	617,77
	268/М	Тефтели из говядины с соусом красным	90/30		12,93	16,22	11,76	244,79
	171	Каша гречневая рассыпчатая	150		6,60	8,90	32,40	237,00
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200		0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	4,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (банан)	150		2,3	0,3	32,7	142,50
День 16		Итого за Завтрак	530	99	24,21	25,73	102,54	741,07
	211/М	Омлет натуральный с икрой кабачковой (110/40)	150		19,05	18,80	6,78	273,74
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	4,49	70,5
	338/М	Панкейки	42		3,5	4,0	16,0	110
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		522	99,0	25,38	23,51	58,26	547,52
День 17	14/М	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92		51,6
	174/М	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200		4,86	7,54	35,85	219,50
	382/М	Какао на молоке	200		3,99	3,17	16,34	111,18
		Хлеб пшеничный	30		3,16	0,4	9,32	94
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	100		0,4	0,3	10,3	47
	Итого за Завтрак		545	99,0	16,31	15,33	81,81	523,28
	14/М	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92		51,6
День 18	294	Котлеты куриные	90		12,16	9,80	14,50	133,99
	202/М	Макароны отварные с маслом сливочным	155		6,6	4,30	42,3	235,0
	376/М	Чай с сахаром	200				11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	4,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		590	99,0	25,43	18,72	92,18	582,43
		Творожок	120		7,6	3,9		118,30
День 19	173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200/10/10		8,40	11,08	42,30	302,52
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	4,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		650	99,0	18,83	15,69	77,78	584,60
	174/М	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с сахаром и маслом сливочным	150/5/5		4,86	7,54	35,85	219,50
	486	Пирог осетинский с картофелем и сыром	100		7,63	8,16	31,26	232,42
День 20	376/М	Чай с сахаром	200/15				11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	4,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	100		0,4	0,3	10,9	42
	Итого за Завтрак		630	99,0	15,26	16,30	103,59	608,76
	174/М	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с сахаром и маслом сливочным	150/5/5		4,86	7,54	35,85	219,50
	486	Пирог осетинский с картофелем и сыром	100		7,63	8,16	31,26	232,42
	376/М	Чай с сахаром	200/15				11,09	44,34
День 21		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	4,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	100		0,4	0,3	10,9	42
	Итого за Завтрак		630	99,0	15,26	16,30	103,59	608,76
	174/М	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с сахаром и маслом сливочным	150/5/5		4,86	7,54	35,85	219,50
	486	Пирог осетинский с картофелем и сыром	100		7,63	8,16	31,26	232,42
	376/М	Чай с сахаром	200/15				11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	4,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	100		0,4	0,3	10,9	42
	Итого за Завтрак		630	99,0	15,26	16,30	103,59	608,76

