

СОГЛАСОВАНО

*Директор  
Школы № 1  
Г. Усть-Джегута*



24-ти дневное меню питания для обучающихся в общеобразовательных организациях в период с 08:30 до 12:00

Возрастная группа		7-11 лет						
Сезон осенне-зимний								
День	№ рец.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	6	7	8	9	
День 1	293/М	Фрикасе из курицы	100	12.0	6.8	1.8	96.40	
	202/М	Макароны отварные	150	6.2	4.58	42.3	235.22	
	377/М	Какао на молоке	200	4.91	3.17	16.34	111.18	
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47	
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>25.88</b>	<b>15.25</b>	<b>84.73</b>	<b>560.30</b>	
День 2	14/М	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.09	
	223/М	Пудинг из творога с соусом ягодным (130/30)	160	21.68	11.52	32.82	325.01	
	376/М	Чай с сахаром	200			11.09	44.34	
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	
	338/М	Фрукт по сезону (груша)	100	0.4	0.3	10.3	47	
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>24.53</b>	<b>19.37</b>	<b>68.83</b>	<b>552.94</b>	
День 3	16/М	Ветчина	15	1.94	3.27	0.29	38.4	
	173/М	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	200	6.96	7.42	34.68	232.05	
			200	3.99	3.17	16.34	111.18	
	382/М	Какао на молоке	40	3.16	0.4	19.32	94	
		Хлеб пшеничный	150	2.3	0.8	31.5	142	
	338/М	Фрукт по сезону (банан)	605	18.30	15.01	102.13	516.22	
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>120</b>	<b>16.00</b>	<b>7.50</b>	<b>1.21</b>	<b>136.34</b>	
День 4	279/М	Гёфтели из курицы и тыквы в сметанном соусе (90/30)	150	5.80	8.42	39.58	343.1	
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	200	0.06	0.01	11.19	46.28	
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	50	3.95	0.5	24.15	117.5	
		Хлеб пшеничный	520	25.81	16.43	76.13	643.18	
			<b>Итого за Завтрак</b>	<b>130</b>	<b>15.45</b>	<b>15.72</b>	<b>2.73</b>	<b>215.2</b>
День 5	212/М	Фритатта с ветчиной	40	1.24	0.08	2.6	16	
	71/М	Поджаривка из зеленого горошка	200	3.23	2.51	20.67	118.89	
	379/М	Панинок кофейный на молоке	70	5.53	0.7	33.81	164.5	
		Хлеб пшеничный	100	0.4	0.4	9.8	47	
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	540	25.85	19.41	69.61	561.59	
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>15</b>	<b>3.9</b>	<b>3.92</b>		<b>51.6</b>	
День 6	14/М	Сыр подсушенный	200	4.86	7.54	35.85	219.50	
	174/М	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	3.99	3.17	16.34	111.18	
	382/М	Какао на молоке	40	3.16	0.4	19.32	94	
		Хлеб пшеничный	100	0.4	0.3	10.3	47	
	338/М	Фрукт по сезону (груша)	555	16.31	15.33	81.81	523.28	
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>90</b>	<b>10.39</b>	<b>8.87</b>	<b>1.76</b>	<b>128.52</b>	
День 7	274/К	Соус «Болоньезе»	150	6.2	4.58	42.3	235.22	
	202/М	Макароны отварные	200	0.06	0.01	11.19	46.28	
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	30	2.37	0.3	14.49	70.5	
		Хлеб пшеничный	100	0.4	0.4	9.8	47	
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	570	19.42	14.16	79.54	527.52	
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>200</b>	<b>3.69</b>	<b>3.94</b>	<b>23.29</b>	<b>143.79</b>	
День 8	175/М	Каша вязкая молочная из смеси круп	100	7.63	8.16	31.26	232.42	
	486	Пирог осетинский с картофелем и сыром твердых сортов	200	3.99	3.17	16.34	111.18	
	382/М	Какао на молоке	150	2.3	0.8	31.5	142	
	338/М	Фрукт по сезону (банан)	650	17.56	16.02	102.39	629.14	
		<b>Итого за Завтрак</b>						

День 9	356	Куряти куриные	90	17,28	14,9	0,24	244,5
	415/К	Рис приущенный с овощами	150	3,47	3,45	31,61	171,57
	376/М	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47
		<b>Итого за Завтрак</b>	570	23,52	18,95	67,73	577,91
День 10	14/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	394/М	Вареники с творогом с маслом сливочным (140/10)	150	10,40	11,10	45,50	258,70
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,06	6,70	46,28
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	338/М	Фрукт по сезону (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47
		<b>Итого за Завтрак</b>	505	17,92	15,78	81,82	497,58
День 11	234	Котлета Моричок	90	13,2	10,23	12,98	157,45
	147/М	Картофель по-деревенски	150	4,50	9,23	20,37	164,00
	379/М	Напиток кофейный на молоке	200	3,23	2,51	20,67	164,63
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
		<b>Итого за Завтрак</b>	570	23,71	22,67	78,31	603,58
День 12	16/М	Ветчина	15	1,94	3,27	0,29	38,4
	173/М	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	200	6,96	7,42	34,68	232,05
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,06	6,70	46,28
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
		<b>Итого за Завтрак</b>	555	12,52	11,55	70,79	457,73
День 13	16/М	Ветчина	15	1,94	3,27	0,29	38,4
	174/М	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	4,86	7,54	35,85	219,50
	382/М	Какао на молоке	200	4,91	3,17	16,34	111,18
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (банан)	150	2,3	0,8	31,5	142
		<b>Итого за Завтрак</b>	595	16,33	15,03	98,47	581,33
День 14	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	223/М	Запеканка из творога с соусом вишневым . 130/30	160	21,68	11,52	32,82	325,01
	376/М	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47
		<b>Итого за Завтрак</b>	500,00	24,53	19,37	68,83	552,94
День 15		Сыр сливочный	18	1,80	5,30	0,90	52,90
	173/М	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	7,86	11,33	53,33	462,30
	382/М	Какао на молоке	200	4,91	3,17	16,34	111,18
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
		<b>Итого за Завтрак</b>	548	17,34	20,50	94,86	743,88
День 16	268/М	Котлеты из говядины "Московская"	90	13,28	14,49	12,7	234,34
		Булгур с овощами	150	3,45	4,19	18,96	127,35
	377/М	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
	338/М	Фрукт по сезону (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47
		<b>Итого за Завтрак</b>	570	19,56	19,29	67,61	525,47
День 17	14/М	Икра кабачковая	40	0,64	2,52	2,96	37,08
	211/М	Омлет с сыром	200	18,41	16,28	3,82	236,66
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	164,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
		<b>Итого за Завтрак</b>	610	25,04	19,91	61,58	531,52
День 18	14/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	173/М	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	8,86	11,33	53,33	462,30
	377/М	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
	338/М	Фрукт по сезону (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47
		<b>Итого за Завтрак</b>	545	15,59	15,86	89,31	677,68

День 19	14/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	293/М	Куры запеченные	90	19,57	9,45	5,08	183,65
	202/М	Макарони отварные с маслом сливочным	155	6,2	4,58	42,3	235,22
	376/М	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
		Чай с сахаром	40	3,16	0,4	19,32	94,0
		Хлеб пшеничный	500	32,83	18,35	77,79	608,81
<b>Итого за Завтрак</b>			10	0,08	7,25	0,13	66,09
День 20	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	219/М	Сырники из творога с молоком сгущенным (130/30)	160	22,92	13,17	33,29	345,69
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	11,19	46,28
		Чай с сахаром и лимоном	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб пшеничный	100	0,4	0,3	10,3	47
		Фрукт по сезону (груша)	510	26,62	21,13	74,23	599,06
<b>Итого за Завтрак</b>			200	8,40	11,08	36,00	277,32
День 21	173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	100	7,63	8,16	31,26	232,42
	486	Пирог осетинский с картофелем и сыром	200	3,99	3,17	16,34	111,18
	382/М	Какао на молоке	30	2,37	0,3	14,49	70,5
		Хлеб пшеничный	150	2,3	0,8	31,5	142
	338/М	Фрукт по сезону (банан)	680	24,64	23,46	129,59	833,17
	<b>Итого за Завтрак</b>			90	21,57	9,1	3,46
День 22		Патиссы из курицы	150	3,45	4,19	18,96	127,35
		Булгур с овощами	200			11,09	44,34
	376/М	Чай с сахаром	30	2,37	0,3	14,49	70,5
		Хлеб пшеничный	100	0,4	0,4	9,8	47
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	570	27,79	13,94	57,80	452,83
	<b>Итого за Завтрак</b>			90	13,80	5,80	3,64
День 23	232/М	Рыба запеченная	155	3,24	6,82	22,25	163,78
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5)	200	3,23	2,51	20,67	118,89
	379/М	Паниток кофейный на молоке	30	2,37	0,3	14,49	70,5
		Хлеб пшеничный	150	2,3	0,8	31,5	142
	338/М	Фрукт по сезону (банан)	625	24,89	16,18	92,55	616,88
	<b>Итого за Завтрак</b>			10	0,08	7,25	0,13
День 24	14/М	Масло сливочное	200	3,69	3,94	23,29	143,79
	175/М	Каша вязкая молочная из смеси круп	200	3,99	3,17	16,34	111,18
	382/М	Какао на молоке	30	2,37	0,3	14,49	70,5
		Хлеб пшеничный	100	0,4	0,4	9,8	47
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	540	10,53	15,06	64,05	438,56
	<b>Итого за Завтрак</b>						
			Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				Б	Ж	У	
Итого за: Завтрак			12 953	517	417	1 838	13 428
Среднее значение			648	21,53	17,37	76,60	559,52
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы				28%	23%	23%	24%
100 % Нормы СанПиН				77	79	335	2 350