

Меню для учащихся, получающих бюджетные средства на питание в размере 78,78 руб. (завтрак)

Категории:

- Дети из малообеспеченных семей;
- Дети с нарушениями здоровья, имеющие заболевания, относящиеся к нарушениям состояния здоровья: заболевания, связанные с недостаточностью питания, не связанные с тяжелой патологией и не требующие специальной диеты (белково-энергетическая недостаточность умеренной и легкой степени (код по международной статистической классификации болезней и проблем, связанных со здоровьем, МКБ 10 IV E 44)), и задержку развития, обусловленную белково-энергетической недостаточностью (код по международной статистической классификации болезней и проблем, связанных со здоровьем, МКБ 10 IV E 45);
- Дети из семей, находящихся в социально опасном положении, находящихся в трудной жизненной ситуации;
- Дети из многодетных семей;
- Дети из семей участников боевых действий.

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г. | | | Энергет. ценность (ккал) |
|--|--|------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ДЕНЬ 1. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | | 14,75 | 20,22 | 92,34 | 625,14 |
| | ЗАВТРАК | | 14,75 | 20,22 | 92,34 | 625,14 |
| 15/17 | Сыр (порциями) | 10 | 2,60 | 2,65 | 0,35 | 36,24 |
| 14/17 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,11 |
| 182/17 | Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом сливочным | 250/5 | 6,06 | 8,90 | 32,28 | 233,45 |
| | Печенье | 40 | 3,00 | 4,72 | 29,96 | 182,00 |
| 411/16 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 42,00 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 98,34 |
| Итого: | | 550 | | | | |
| ДЕНЬ 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | | 20,39 | 19,08 | 102,91 | 685,26 |
| | ЗАВТРАК | | 20,39 | 19,08 | 102,91 | 685,26 |
| 278/17 | Тефтели мясные с соусом | 60/50 | 9,15 | 14,97 | 10,60 | 217,68 |
| 309/17 | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,52 | 3,79 | 48,00 | 268,00 |
| 388/17 | Напиток из плодов шиповника, витамин С | 200 | 0,68 | 0,00 | 24,63 | 101,24 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 98,34 |
| Итого: | | 550 | | | | |
| ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | | 14,27 | 28,63 | 70,53 | 606,59 |
| | ЗАВТРАК | | 14,27 | 28,63 | 70,53 | 606,59 |
| | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,00 | 9,80 | 42,84 |
| 259/17 | Жаркое по-домашнему | 50/150 | 10,07 | 28,23 | 26,13 | 398,85 |
| 411/16 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 42,00 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 122,90 |
| Итого: | | 550 | | | | |
| ДЕНЬ 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | | 24,59 | 29,19 | 73,69 | 780,08 |
| | ЗАВТРАК | | 24,59 | 29,19 | 73,69 | 780,08 |
| 57/16 | Икра кабачковая | 100 | 1,90 | 0,00 | 7,70 | 38,40 |

| | | | | | | |
|--|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 288/17 | Птица отварная | 100 | 13,72 | 20,40 | 1,36 | 365,87 |
| 303/17 | Каша гречневая вязкая | 180 | 5,53 | 8,52 | 24,94 | 198,55 |
| 348/17 | Компот из кураги, витамин С | 200 | 1,92 | 0,11 | 29,85 | 128,09 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 49,17 |
| Итого: | | 600 | | | | |
| ДЕНЬ 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | | 26,09 | 24,83 | 66,61 | 607,93 |
| | ЗАВТРАК | | 26,09 | 24,83 | 66,61 | 607,93 |
| 62/17 | Салат из моркови с сахаром | 100 | 1,23 | 0,10 | 28,26 | 124,77 |
| 210/17 | Омлет натуральный с маслом | 195/5 | 21,06 | 24,33 | 3,75 | 318,26 |
| 411/16 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 42,00 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 122,90 |
| Итого: | | 550 | | | | |
| ДЕНЬ 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | | 17,70 | 14,26 | 84,04 | 546,22 |
| | ЗАВТРАК | | 17,70 | 14,26 | 84,04 | 546,22 |
| 15/17 | Сыр (порциями) | 10 | 2,60 | 2,65 | 0,35 | 36,24 |
| 14/17 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,11 |
| | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,00 | 9,80 | 42,84 |
| 182/17 | Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом сливочным | 200/3 | 10,00 | 6,00 | 38,00 | 246,00 |
| 414/16 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,99 | 1,70 | 18,60 | 102,03 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 86,00 |
| Итого: | | 553 | | | | |
| ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | | 19,86 | 16,17 | 123,01 | 734,53 |
| | ЗАВТРАК | | 19,86 | 16,17 | 123,01 | 734,53 |
| 255/17 | Печень по-строгановски | 50/50 | 8,08 | 11,88 | 25,27 | 240,32 |
| 309/17 | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,52 | 3,79 | 48,00 | 268,00 |
| 348/17 | Компот из изюма, витамин С | 200 | 0,46 | 0,10 | 25,14 | 103,28 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 122,93 |
| Итого: | | 550 | | | | |
| ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | | 19,87 | 21,76 | 68,66 | 567,27 |
| | ЗАВТРАК | | 19,87 | 21,76 | 68,66 | 567,27 |
| 70/17 | Овощи солёные порционные (огурцы) | 100 | 0,80 | 0,00 | 1,70 | 10,00 |
| 295/17 | Котлеты из мяса птицы | 100 | 13,20 | 11,20 | 17,80 | 231,10 |
| 312/17 | Пюре картофельное | 200 | 4,35 | 10,40 | 29,32 | 235,00 |
| 411/16 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 42,00 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 49,17 |
| Итого: | | 620 | | | | |
| ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | | 39,18 | 15,47 | 89,90 | 666,35 |
| | ЗАВТРАК | | 39,18 | 15,47 | 89,90 | 666,35 |
| 223/17 | Запеканка из творога с молоком сгущённым | 150/30 | 33,75 | 15,07 | 41,51 | 436,65 |
| | Яблоко | 120 | 0,48 | 0,00 | 11,76 | 51,40 |
| 394/16 | Компот из смеси сухофруктов, витамин С | 200 | 1,15 | | 12,03 | 55,40 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 122,90 |
| Итого: | | 550 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | | 21,26 | 9,64 | 94,20 | 568,11 |
| | ЗАВТРАК | | 21,26 | 9,64 | 94,20 | 568,11 |
| 229/17 | Рыба, тушенная с овощами | 50/50 | 12,38 | 5,61 | 6,30 | 125,21 |
| 304/17 | Рис отварной | 200 | 5,08 | 3,63 | 53,30 | 278,00 |
| 411/16 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 42,00 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 122,90 |
| Итого: | | 550 | | | | |
| ДЕНЬ 11. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | | 19,32 | 23,13 | 80,22 | 621,15 |
| | ЗАВТРАК | | 19,32 | 23,13 | 80,22 | 621,15 |
| 15/17 | Сыр (порциями) | 10 | 2,60 | 2,65 | 0,35 | 36,24 |
| 14/17 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,11 |
| 182/17 | Каша молочная пшеничная (жидкая) с маслом сливочным | 250/5 | 10,63 | 11,81 | 20,16 | 229,46 |
| | Печенье | 40 | 3,00 | 4,72 | 29,96 | 182,00 |
| 411/16 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 42,00 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 98,34 |
| Итого: | | 550 | | | | |
| ДЕНЬ 12. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | | 23,87 | 17,83 | 90,03 | 630,57 |
| | ЗАВТРАК | | 23,87 | 17,83 | 90,03 | 630,57 |
| 295/17 | Котлеты из мяса птицы | 100 | 13,20 | 11,20 | 17,80 | 231,10 |
| 302/17 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 5,72 | 6,23 | 35,60 | 221,17 |
| 238/06 | Соус томатный | 20 | 0,18 | 2,01 | 0,89 | 23,00 |
| 394/16 | Компот из смеси сухофруктов, витамин С | 200 | 1,15 | | 12,03 | 55,40 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 122,90 |
| Итого: | | 550 | | | | |
| ДЕНЬ 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | | 26,59 | 33,61 | 51,97 | 627,69 |
| | ЗАВТРАК | | 26,59 | 33,61 | 51,97 | 627,69 |
| 14/17 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,10 | 7,26 | 0,14 | 66,22 |
| 210/17 | Омлет натуральный с маслом | 195/5 | 21,06 | 24,33 | 3,75 | 318,26 |
| | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,00 | 9,80 | 42,84 |
| 414/16 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,99 | 1,70 | 18,60 | 102,03 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 98,34 |
| Итого: | | 550 | | | | |
| ДЕНЬ 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | | 17,06 | 20,91 | 87,06 | 617,11 |
| | ЗАВТРАК | | 17,06 | 20,91 | 87,06 | 617,11 |
| 260/17 | Гуляш из мяса | 50/50 | 6,99 | 10,00 | 3,29 | 131,12 |
| 312/17 | Пюре картофельное | 200 | 4,35 | 10,40 | 29,32 | 235,00 |
| 348/17 | Компот из кураги, витамин С | 200 | 1,92 | 0,11 | 29,85 | 128,09 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 122,90 |
| Итого: | | 550 | | | | |
| ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | | 15,60 | 18,29 | 81,28 | 562,07 |
| | ЗАВТРАК | | 15,60 | 18,29 | 81,28 | 562,07 |
| 45/17 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,57 | 5,10 | 9,43 | 92,10 |
| 206/17 | Макароны, запечённые с яйцом | 195/5 | 10,23 | 12,79 | 37,25 | 305,07 |
| 411/16 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 42,00 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 122,90 |
| Итого: | | 550 | | | | |
| ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | | 13,35 | 6,76 | 93,52 | 510,73 |

| | | | | | | |
|---|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | ЗАВТРАК | | 13,35 | 6,76 | 93,52 | 510,73 |
| | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,00 | 9,80 | 42,84 |
| 182/17 | Каша молочная "Дружба" (жидкая) с маслом сливочным | 200/3 | 7,16 | 4,66 | 40,52 | 242,96 |
| 414/16 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,99 | 1,70 | 18,60 | 102,03 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 122,90 |
| Итого: | | 553 | | | | |
| ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | | 18,67 | 20,90 | 86,83 | 624,42 |
| | ЗАВТРАК | | 18,67 | 20,90 | 86,83 | 624,42 |
| 62/17 | Салат из моркови с сахаром | 100 | 1,23 | 0,10 | 28,20 | 124,52 |
| 265/17 | Плов из мяса | 50/150 | 12,49 | 20,40 | 22,00 | 321,60 |
| 394/16 | Компот из смеси сухофруктов, витамин С | 200 | 1,15 | | 12,03 | 55,40 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 122,90 |
| Итого: | | 550 | | | | |
| ДЕНЬ 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | | 22,26 | 29,81 | 83,63 | 700,99 |
| | ЗАВТРАК | | 22,26 | 29,81 | 83,63 | 700,99 |
| 290/17 | Птица, тушеная в соусе | 100/50 | 13,20 | 23,30 | 6,18 | 292,53 |
| 302/17 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 5,72 | 6,23 | 35,60 | 221,17 |
| 388/17 | Напиток из плодов шиповника, витамин С | 200 | 0,68 | 0,00 | 24,63 | 101,24 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 86,05 |
| Итого: | | 565 | | | | |
| ДЕНЬ 19. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | | 19,93 | 24,84 | 85,71 | 657,57 |
| | ЗАВТРАК | | 19,93 | 24,84 | 85,71 | 657,57 |
| 268/17 | Шницель мясной | 100 | 11,31 | 12,38 | 11,30 | 201,80 |
| 143/17 | Рагу из овощей | 180 | 3,32 | 9,70 | 24,83 | 199,87 |
| | Печенье | 20 | 1,50 | 2,36 | 14,98 | 91,00 |
| 411/16 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 42,00 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 122,90 |
| Итого: | | 550 | | | | |
| ДЕНЬ 20. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | | 38,03 | 15,47 | 87,87 | 652,95 |
| | ЗАВТРАК | | 38,03 | 15,47 | 87,87 | 652,95 |
| | Яблоко | 120 | 0,48 | 0,00 | 11,76 | 51,40 |
| 223/17 | Запеканка из творога с молоком сгущённым | 150/30 | 33,75 | 15,07 | 41,51 | 436,65 |
| 411/16 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 42,00 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 122,90 |
| Итого: | | 550 | | | | |