

Согласовано
директор
12.08.2016

Т.В.Толмачева

Утверждено



Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся 7-11 лет

Присем пища, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 Вариант						
Завтрак						
Каша молочная жидкая манная		200	6,5	9,2	25,7	178,7
Бутерброд с маслом		30/10	2,3	7,5	14,7	135,0
Ябло пареное паровую		1шт	7,9	7,1	0,4	97,5
Чай с сахаром варенье		200	0,2	0,0	15,0	58,0
Хлеб пшеничный		60	4,5	0,4	29,2	137,8
Итого за прием пищи:		564	21,4	24,2	85,0	607,0
Обед						
Закуска овощная		60	1,1	2,5	12,3	70,1
Рассольник Ленинградский		200	4,1	7,5	12,0	75,7
Плов из риса		150	16,8	26,5	28,0	333,8
Компот из смеси сухофруктов		200	0,4	0,0	20,4	84,0
Хлеб пшеничный		50	3,7	0,3	24,3	114,8
Хлеб пшеничный		50	3,2	0,4	20,6	98,9
Итого за прием пищи:		710	29,3	37,2	117,6	777,3
Полдник						
Пирожок с морковью печеный		100	15,1	10,6	45,6	319,5
Сок фруктовый (абсолютный)		200	1,0	0,2	19,6	89,2
Итого за прием пищи:		300	16,1	10,8	65,2	408,7
Ужин						
Фрикадельки мясные в соусе		90/30	16,5	19,5	17,4	298,5
Макаронные изделия отварные		150	3,6	7,4	26,2	184,3
Чай с сахаром		200	0,2	0,0	15,0	58,0
Хлеб пшеничный		50	3,7	0,3	24,3	114,8
Итого за прием пищи:		520	24,0	27,2	82,9	655,6
Ужин 2						
Кисломолочный продукт (кефир)		180	5,0	4,4	7,0	92,5
Батон		30	2,3	0,9	15,0	77,7
Итого за прием пищи:		210	7,3	5,3	22,0	170,2
Всего за день:			98,1	104,7	372,7	2 618,8

Ответственное лицо

Согласовано
директор
31.08.2016



Утверждаю

Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет

2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Каша молочная жидкая рисовая	200	6,5	9,2	25,7	178,7
Бутерброд с маслом и сыром	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0
Батон	50	3,9	1,5	25,1	129,5
Фрукты свежие (яблоко)	200	0,8	0,8	19,0	91,2
Итого за прием пищи:	700	16,1	16,6	101,9	607,3
Обед					
Супчик с маслом	60	0,9	4,2	4,9	60,3
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,9	4,5	12,6	96,8
Гречка по-купечески с филе курицы	150	17,8	27,0	33,5	376,7
Компот из яблок	200	0,4	0,1	21,5	88,5
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
Хлеб пшеничный	80	5,1	0,7	32,9	158,3
Итого за прием пищи:	740	29,8	36,8	129,7	895,4
Полдник					
Лапшевник с творогом с соусом молочным (сладким)	100/20	8,1	9,7	27,3	215,8
Какао с молоком с сахаром	200	4,6	4,2	17,6	120,0
Итого за прием пищи:	320	12,7	13,9	44,9	335,8
Ужин					
Тефтели из мяса птицы	90	10,3	16,3	19,5	246,3
Пюре гороховое	160	11,6	6,5	28,2	197,8
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,0	15,2	60,0
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
Итого за прием пищи:	500	25,9	23,1	87,2	618,9
Ужин 2					
Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,0	4,4	7,0	92,5
Батон	30	2,3	0,9	15,0	77,7
Итого за прием пищи:	210	7,3	5,3	22,0	170,2
Всего за день:		91,8	95,7	385,7	2 627,6

Ответственное лицо

Утверждаю

31.08.2026

Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет

3. Background

Время полета, зависящее от времени

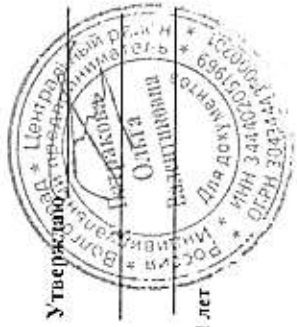
Пищевые вещества

Энергетическая ценность,

		Завтрак				
Каша овсяная молочная вязкая	200	10,5	9,9	37,8	267,4	
Бутерброд с маслом и говядиной	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3	
Чай черный с яблоком	200	0,25	0,1	10,22	42,98	
Итого за прием пищи:	500	15,5	17,3	99,1	587,7	
Обед						
Огулец свежий	60	0,5	0,1	1,0	7,6	
Борщ с капустой и картофелем	200	1,2	8,8	8,4	118,1	
Котлеты рубленные из птицы	90	12,6	14,6	14,4	232,6	
Пюре картофельное	150	5,0	4,3	22,8	144,2	
Сок фруктовый (мультифруктовый)	180	0,5	0,0	28,8	118,7	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
Хлеб пшеничный	70	4,5	0,6	28,8	138,5	
Итого за прием пищи:	800	28,0	28,7	128,5	874,5	
Полдник						
Пирожок печеный с капустой	100	13,8	14,2	48,6	308,6	
Чай с сахаром вазеле	200	0,2	0,0	15,0	58,0	
Фрукты свежие (яблоко)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Итого за прием пищи:	500	14,8	15,0	82,6	457,8	
Ужин						
Запеканка рисовая с творогом и соусом молочным	200/50	17,9	21,7	51,9	372,9	
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,2	137,8	
Итого за прием пищи:	510	22,6	22,1	96,1	568,7	
Ужин 2						
Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,0	4,4	7,0	92,5	
Батон	30	2,3	0,9	15,0	77,7	
Итого за прием пищи:	210	7,3	5,3	33,8	215,6	
Всего за день:		88,1	88,3	440,1	2 704,3	

Ответственное лицо

Согласовано
директор Д.В.Толмачев
31.08.2016

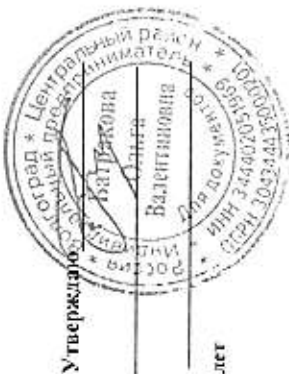


Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет

4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Каша молочная кукурузная с творогом	200	6,8	7,6	30,3	217,2
Бутерброд с маслом	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0
Чай с сахаром жареное	200	0,2	0,0	15,0	58,0
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,2	137,8
Итого за прием пищи:	600	13,8	15,5	89,2	548,0
Обед					
Супек из отварных	60	0,9	0,1	5,1	24,4
Суп картофельный с бобовыми (горшок)	200	4,4	4,7	16,0	130,4
Фрикадельки мясные в соусе	90/30	16,5	19,5	17,4	298,5
Каша гречневая вязкая (тартир)	150	6,2	7,4	27,1	146,3
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	20,4	84,0
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
Хлеб пеклепанный	50	3,2	0,4	20,6	98,9
Итого за прием пищи:	830	35,3	32,4	130,9	897,3
Полдник					
Пирожок печеный с картофелем	100	12,1	12,4	36,4	300,6
Сок фруктовый (яблочный)	200	1,0	0,2	19,6	89,2
Итого за прием пищи:	300	13,1	12,6	56,0	389,8
Ужин					
Колбаса рыбная Любительская	90	8,4	10,7	11,2	167,1
Каша рисовая с овощами	150	7,6	12,1	35,6	224,7
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,2	137,8
Итого за прием пищи:	500	20,7	23,2	91,0	587,6
Ужин 2					
Бутерброд с колбасой	20/15	1,6	0,1	19,2	82,4
Молоко кипяченое	180	5,1	4,4	8,4	94,3
Итого за прием пищи:	215	6,7	4,5	27,6	176,7
Всего за день:		89,6	88,2	394,7	2 599,4
Отвественное лицо _____					

Согласовано
директор Р.В. Таммики
31.08.2016



Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
5 Вариант					
Завтрак					
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	100	1,9	9,2	8,0	123,2
Омлет натуральный	150	15,3	18,9	24,4	249,4
Бутерброд с маслом	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0
Кисело с молоком с сахаром	200	4,6	4,2	17,6	120,0
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9
Итого за прием пищи:	520	26,3	40,0	79,3	696,5
Обед					
Закуска овощная	60	1,1	2,5	12,3	70,1
Шниц из свиней капуста с картофелем	200	1,6	3,0	8,0	70,4
Жаркое по-деревенски	180	13,2	23,4	21,2	343,9
Компот из яблок	200	0,4	0,1	21,5	88,5
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
Хлеб пеклепалый	40	2,5	0,4	16,5	79,2
Итого за прием пищи:	730	22,5	29,7	103,8	766,9
Полдник					
Пирожок с повидлом	100	8,0	9,0	64,1	356,3
Молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	104,8
Итого за прием пищи:	300	13,6	13,9	73,4	461,1
Ужин					
Икра морковная	100	3,0	3,1	10,0	87,3
Тфетели (1-й вариант) мясные с соусом	90/30	10,6	16,8	17,3	208,9
Каша пшениная вязкая (гарнир)	150	5,3	6,3	24,4	168,3
Чай с сахаром и лимоник	200	0,3	0,0	15,2	60,0
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9
Хлеб пеклепалый	30	1,9	0,3	12,3	59,4
Итого за прием пищи:	640	24,1	26,7	98,7	675,8
Ужин 2					
Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,0	4,4	7,0	92,5
Батон	30	2,3	0,9	15,0	77,7
Итого за прием пищи:	210	7,3	5,3	22,0	170,2
Всего за день:		93,8	115,6	377,2	2 770,5
Ответственное лицо					

* Согласно СанПиН 2.3/2.4.282-26 раздел VIII пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Российская
Коммунистическая
Партия
Учредитель
И 102340-002194
Ежегодное
Учредительное
Собрание
1994

Принимая во внимание, что

Отвественное лицо

Составлено
директор
31.08.2016

Тамкин



Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием учащихся 7-11 лет

7 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Каши молочная жидкая ячневая	200	6,5	9,2	25,7	178,7
Бутерброд с маслом и повидлом	40/10/30	4,7	7,3	51,1	277,3
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,0	15,2	60,0
Итого за прием пищи:	500	11,5	16,5	92,0	516,0
Обед					
Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,0	7,6
Борщ с капустой и картофелем	200	1,2	8,8	8,4	118,1
Рыба с овощами	120	18,6	12,6	6,7	143,3
Рис отварной	150	3,8	12,4	38,9	283,3
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	20,4	84,0
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
Хлеб пшеничный	70	4,5	0,6	28,8	138,5
Итого за прием пищи:	850	32,7	34,8	128,5	889,6
Полдник					
Пирожок печеный с картофелем	100	12,1	12,4	36,4	300,6
Сок фруктовый (апельсин)	200	1,0	0,2	19,6	89,2
Итого за прием пищи:	300	13,1	12,6	56,0	389,8
Ужин					
Котлеты рубленные мясные	90	12,7	17,7	18,7	240,5
Каши гречневая вязкая (паров)	160	6,6	7,9	28,9	156,1
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
Итого за прием пищи:	500	23,2	25,9	86,9	569,4
Ужин 2					
Бутерброд с маслом и сыром	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9
Молоко кипяченое	180	5,1	4,4	8,4	94,3
Итого за прием пищи:	230	9,8	9,5	25,5	244,2
Всего за день:		90,3	99,3	388,9	2 609,0

Ответственное лицо

Соловьева
директор Р.В. Толмачев

31.08.2016



Утверждаю

Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся 7-11 лет

8 Партия		Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
Яйцо вареное всмятку			1шт	7,9	7,1	0,4	97,5
Каша кукурузная молочная вязкая			200	6,6	4,9	43,6	253,2
Каша с молоком с сахаром			200	4,6	4,2	17,6	120,0
Хлеб пшеничный			60	4,5	0,4	29,2	137,8
Итого за прием пищи:			524	23,6	16,6	92,8	608,5
Обед							
Закуска овощная			60	1,1	2,5	12,3	70,1
Суп картофельный с бобовыми (горох)			200	4,4	4,7	16,0	130,4
Жаркое по-деревенски			150	11,0	19,5	17,7	286,6
Сок фруктовый (мультифруктовый)			180	0,5	0,0	28,8	118,7
Хлеб пшеничный			50	3,7	0,3	24,3	114,8
Хлеб пеклекарный			70	4,5	0,6	28,8	138,5
Итого за прием пищи:			710	25,2	27,6	127,9	859,1
Полдник							
Пирожок с повидлом			100	8,0	9,0	64,1	356,3
Чай черный с яблоком и сахарозаменителем			200	0,20	0,10	9,80	40,00
Итого за прием пищи:			300	8,2	9,1	73,9	396,3
Ужин							
Осурец свежий			100	0,8	0,1	1,7	12,7
Тефтели из мяса птицы			90	10,3	16,3	19,5	246,3
Макаронные изделия отварные			150	3,6	7,4	26,2	184,3
Чай с сахаром и лимоном			200	0,3	0,0	15,2	60,0
Хлеб пшеничный			50	3,7	0,3	24,3	114,8
Итого за прием пищи:			590	18,7	24,1	86,9	618,1
Ужин 2							
Кисломолочный продукт (кефир)			180	5,0	4,4	7,0	92,5
Батон			30	2,3	0,9	15,0	77,7
Итого за прием пищи:			210	7,3	5,3	22,0	170,2
Всего за день:				83,0	82,7	403,5	2 632,2
Ответственное лицо:							

Согласовано
директор Р.В.Таммиш



Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным патирационным питанием обучающихся 7-11 лет

9 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Каша пшеничная из риса и пшена Дружба с маслом	200	8,7	13,7	28,4	220,6
Бутерброд с маслом и повидлом	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3
Чай с сахаром карамель	200	0,2	0,0	15,0	58,0
Итого за прием пищи:	500	13,6	21,0	94,5	555,9
Обед					
Омлет свиной	60	0,5	0,1	1,0	7,6
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,0	8,0	70,4
Котлеты рубленные из птицы	90	12,6	14,6	14,4	232,6
Гречка отварная с овощами	150	7,8	7,6	31,0	188,6
Компот из яблок	200	0,4	0,1	21,5	88,5
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
Хлеб пшеничный	70	4,5	0,6	28,8	138,5
Итого за прием пищи:	820	31,1	26,3	129,0	841,0
Полдник					
Ватрушка с творогом	100	13,4	9,6	43,9	319,9
Чай черный с яблоком	200	0,3	0,1	10,2	43,0
Фрукты свежие (яблоко)	200	0,8	0,8	19,0	91,2
Итого за прием пищи:	500	14,5	10,5	73,1	454,1
Ужин					
Икра морковная	100	3,0	3,1	10,0	87,3
Жаркое с печенью	150	22,2	23,5	21,5	414,4
Панниот лимонный	200	0,1	0,0	16,7	69,5
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,2	137,8
Итого за прием пищи:	510	29,8	27,0	77,4	709,0
Ужин 2					
Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,0	4,4	7,0	92,5
Батон	30	2,3	0,9	15,0	77,7
Итого за прием пищи:	210	7,3	5,3	22,0	170,2
Всего за день:		96,2	90,0	396,0	2 730,2

Ответственное лицо _____

* Согласно СанПиН 2.3/2.4.2892-26 раздел VIII пункт 59 подпункт 2: ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования порций пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

УТВЕРЖАЮ:

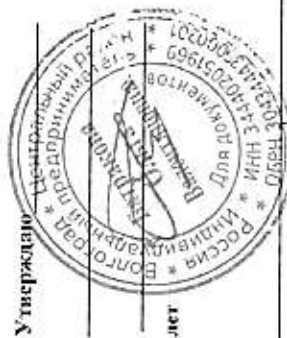


8. Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белок, г	Жир, г	Углевод, г	
Завтрак					
Каша молочная жидкая манная	200	6,5	9,2	25,7	178,7
Бутерброд с маслом и сыром	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9
Чай черный с яблоком	200	0,3	0,1	10,2	43,0
Батон	50	3,9	1,5	25,1	129,5
Итого за прием пищи:	500	15,4	15,9	78,1	501,0
Обед					
Свежая с маслом	60	0,9	4,2	4,9	60,3
Рассольник Ленинградский	200	4,1	7,5	12,0	75,7
Плов из птицы	150	16,8	26,5	28,0	353,8
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	20,4	84,0
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
Хлеб пеклеальный	70	4,5	0,6	28,8	138,5
Итого за прием пищи:	730	30,4	39,1	118,4	827,1
Полдник					
Пирожок с яблоками	100	7,1	11,0	45,3	264,9
Сок фруктовый (лимонный)	200	0,6	0,2	22,9	100,9
Итого за прием пищи:	300	7,7	11,2	68,2	365,8
Ужин					
Отурецкий свежий	60	0,5	0,1	1,0	7,6
Рыба с овощами	120	18,6	12,6	6,7	143,3
Пюре картофельное	150	5,0	4,3	22,8	144,2
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,2	137,8
Итого за прием пищи:	590	28,8	17,4	74,7	490,9
Ужин 2					
Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,0	4,4	7,0	92,5
Батон	20	2,3	0,9	15,0	77,7
Итого за прием пищи:	210	7,3	5,3	22,0	170,2
Всего за день:		89,5	89,8	361,4	2 355,0
Ответственное лицо					

* Согласно СанПин 2.172.4.4.282-26 раздела VIII пункт 59 подпункт 7 ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Согласовано
директор
31.08.2018



Утверждаю

Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет

11 Вариант

01.04.2023

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Каша овсяная молочная вязкая	200	10,5	9,9	37,8	267,4
Бутерброд с маслом и колбасой	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3
Яблоко пареное перетнутое	1шт	7,9	7,1	0,4	97,5
Какао с молоком с сахаром	200	4,6	4,2	17,6	120,0
Итого за прием пищи:	564	27,7	28,5	106,9	762,2
Обед					
Закуска овощная	60	1,1	2,5	12,3	70,1
Суп с кашей	200	1,9	4,6	11,5	94,2
Гречка по-купечески с филе курицы	150	17,8	27,0	33,5	376,7
Компот из яблок	200	0,4	0,1	21,5	88,5
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
Хлеб пшеничный	70	4,5	0,6	28,8	138,5
Итого за прием пищи:	730	29,4	35,1	131,9	882,8
Полдник					
Пирожок печеный с картошкой	100	12,1	12,4	36,4	300,6
Сок фруктовый (яблочный)	180	0,9	0,2	17,7	80,3
Фрукты свежие (яблоко)	200	0,8	0,8	19,0	91,2
Итого за прием пищи:	480	13,8	13,4	73,1	472,1
Ужин					
Фруктозадели мясные в соусе	90/30	16,5	19,5	17,4	298,5
Каша пшеничная вязкая (гидрир)	150	5,3	6,3	24,4	168,3
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,0	15,2	60,0
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
Итого за прием пищи:	520	25,8	26,1	81,3	641,6
Ужин 2					
Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,0	4,4	7,0	92,5
Батон	30	2,3	0,9	15,0	77,7
Итого за прием пищи:	210	7,3	5,3	22,0	170,2
Всего за день:		104,0	108,4	415,2	2 928,9
Ответственное лицо					

* Согласно СанПин 2.3/2.4.4282-26 раздел VIII пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции



Согласовано
директор
31.08.2016

Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся 7-11 лет

12. Вариант

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Капша молочная гречневая пышка	200	8,6	8,8	35,8	229,9
Бутерброд с маслом и сыром	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,0	15,2	60,0
Фрукты свежие (яблоко)	200	0,8	0,8	19,0	91,2
Итого за прием пищи:	650	14,4	14,7	87,1	531,0
Обед					
Секселя с маслом	60	0,9	4,2	4,9	60,3
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,0	8,0	70,4
Котлеты рубленные из птицы	90	12,6	14,6	14,4	232,6
Пюре картофельное	160	11,6	6,5	28,2	197,8
Сок фруктовый (яблочный)	180	0,9	0,2	17,7	80,3
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
Хлеб пеклезаый	70	4,5	0,6	28,8	138,5
Итого за прием пищи:	810	35,8	29,4	126,3	894,7
Полдник					
Лавашенник с творогом с соусом молочным (сладким)	100/20	8,1	9,7	27,3	215,8
Чай черный с яблоком	200	0,3	0,1	10,2	43,0
Итого за прием пищи:	320	8,4	9,8	37,5	258,8
Ужин					
Огурец свежий	100	0,8	0,1	1,7	12,7
Жаркое подливочное	150	11,0	19,5	17,7	286,6
Компот из свежих плодов	200	0,1	0,1	14,2	59,2
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,2	137,8
Итого за прием пищи:	510	16,4	20,1	62,8	496,3
Ужин 2					
Кисломолоочный продукт (кефир)	180	5,0	4,4	7,0	92,5
Батон	50	2,3	0,9	15,0	77,7
Итого за прием пищи:	210	7,3	5,3	22,0	170,2
Всего за день:		82,2	79,3	335,7	2 360,9
Ответственное лицо					

Ответственное лицо

Утверждаю

Войсковой инженер
Инженер

13 Вариант		Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
Консервы опюнные замоченные (яича кабачковая)			100	1,9	9,2	8,0	123,2
Омлет натуралный			150	15,3	18,9	24,4	249,4
Бутерброд с маслом			40/10	3,1	7,5	19,6	158,0
Чай с сахаром жаркаде			200	0,2	0,0	15,0	58,0
Итого за прием пищи:			500	20,5	35,6	67,0	588,6
Обед							
Огурец свежий			60	0,5	0,1	1,0	7,6
Борщ с капустой и картофелем			200	1,2	8,8	8,4	118,1
Котлета рыбная Любительская			90	8,4	10,7	11,2	167,1
Каша рисовая с овощами			150	7,6	12,1	35,6	224,7
Кисель из сока			180	0,2	0,1	22,9	94,2
Хлеб пшеничный			50	3,7	0,3	24,3	114,8
Хлеб пшеничный			70	4,5	0,6	28,8	138,5
Итого за прием пищи:			800	26,1	32,7	132,2	865,0
Полдник							
Ватрушка с творогом			100	13,4	9,6	43,9	319,9
Компот из смеси сухофруктов			200	0,4	0,0	20,4	84,0
Фрукты свежие (яблоко)			200	0,8	0,8	19,0	91,2
Итого за прием пищи:			500	14,6	10,4	83,3	495,1
Ужин							
Свекла отварная			100	1,1	0,1	8,5	40,7
Котлеты рубленные мясные			90	12,7	17,7	18,7	240,5
Макаронные изделия отварные			150	3,6	7,4	26,2	184,3
Напиток лимонный			200	0,1	0,0	16,7	69,5
Хлеб пшеничный			50	3,7	0,3	24,3	114,8
Итого за прием пищи:			590	21,2	25,5	94,4	649,8
Ужин 2							
Бутерброд с повидлом			20/15	1,6	0,1	19,2	82,4
Молоко кипяченое			180	5,1	4,4	8,4	94,3
Итого за прием пищи:			215	6,7	4,5	27,6	176,7
Всего за день:				89,0	108,7	404,5	2 775,2

Солмогоровская
директор Р.В. Толмачев



Утверждаю _____



Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся 7-11 лет

14 Вариант		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
Белки, г	Жиры, г			Углеводы, г			
Завтрак							
	200	6,6	4,9	45,6		253,2	
Каша кукурузная молочная ваткой	40/10/50	4,7	7,3	51,1		277,3	
Бутерброд с маслом и повидлом	200	4,6	4,2	17,6		120,0	
Каша с молоком с сахаром	50	3,9	1,5	25,1		129,5	
Батон	550	19,8	17,9	139,4		780,0	
Итого за прием пищи:							
Обед							
	60	1,8	1,9	6,0		52,4	
Икра морская	200	1,9	4,5	12,6		96,8	
Суп картофельный с макаронными изделиями	90/30	10,6	16,8	17,3		208,9	
Тефтели (1-й вариант) мясные с соусом	150	6,2	7,4	27,1		146,3	
Каша гречневая вареная (париров)	200	0,4	0,1	21,5		88,5	
Компот из яблок	50	3,7	0,3	24,3		114,8	
Хлеб пшеничный	70	4,5	0,6	28,8		138,5	
Хлеб пшеничный	850	29,1	31,6	137,6		846,2	
Итого за прием пищи:							
Полдник							
	100	13,8	14,2	48,6		308,6	
Пирожок песочный с капустой	200	0,6	0,2	22,9		100,9	
Сок фруктовый (апельсиновый)	300	14,4	14,4	71,5		409,5	
Итого за прием пищи:							
Ужин							
	200/50	17,9	21,7	51,9		372,9	
Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным	200	0,3	0,0	15,2		60,0	
Чай с сахаром и ванином	50	3,7	0,3	24,3		114,8	
Хлеб пшеничный	500	21,9	22,0	91,4		547,7	
Итого за прием пищи:							
Ужин 2							
	180	5,0	4,4	7,0		92,5	
Кисломолочный продукт (кефир)	30	2,3	0,9	15,0		77,7	
Батон	210	7,3	5,3	22,0		170,2	
Итого за прием пищи:							
Всего за день:							
		92,5	91,2	461,9		2 753,6	