

Согласовано:

Утверждено:

Директор МБОУ «Былярская СОШ»

Председатель СПОСПК «Эдем»

Алексеевского муниципального района

А.А. Чугуров

Турнина А.А.



Примерное двенадцатидневное меню

Для организации бесплатного горячего питания (горячие завтраки) для обучающихся начальных классов

общеобразовательных, организаций Алексеевского и Рыбно-Судободского районов

на 2020/2021 учебный год

Примерное двухнедельное меню для организации бесплатного горячего питания в общеобразовательных учреждениях Алексеевского и Рыбно - Слободского районов на 2020/2021 учебный год

№ реп.	Приём пищи/ Наименование блюда	Масса порций блюд, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Белки	Жиры	Углево ды		A	B1	E	C	Ca	P	Mg	Fe						
	День 1 / Понедельник																			
	Завтрак																			
№338	Фрукт	200	0,52	0,34	14,7	104	0	0,03	6	0,24	12	19,2	13,2	10,8	2,64					
№173	Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	200/5/10	7,3	10,39	16,43	188,4	0,05	0,23	0,24	1,3	331,5	327,1	54,5	2,11						
№406	Перемяч печёный с мясом	60	8,11	8,95	24,53	192	0,00	3	0,07	0,05	0,67	8	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,01	4	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33					
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,01	4	0,10	8	2,76	12,7	2	3	0,37				
№376	Чай с сахаром	200/15	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0	0,45	0	0	0	0,04				
	Итого за завтрак:		19,191	20,265	88,515	611,4	0,05	0,36	0,97	13,9	359,91	449,14	84,0	8	6,50	5				
	День 2 / Вторник																			
	Завтрак																			
№338	Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6	0	0,03	0,2	10	16	11	9	2,2						
№53	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	60	0,82	3,05	8,81	55,68	0	0,01	0,02	5,5	16,75	21,7	8	10,5	0,63					
№259	Жаркое по-домашнему (из говядины)	200	11,38	13,53	27,92	301	0,15	0,18	0,2	21,6	31,33	225	9	1,92						
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,01	4	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33					
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,01	4	0,10	8	2,76	12,7	2	3	0,37				

	Завтрак														
№71	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14	0	0,03	6	0,42	15	8,4	15,6	12	0,54
№338	Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6	0	0,03	0,2	10	16	16	11	9	2,2
№203	Макаронны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204	0,03	0,09	0,02	0	11,81	47,6	4	8,36	0,85
№279	Тефтели мясные	100	9,99	13,4	24,4	204	0	0,06	0,13	1,37	13,12	153,	75	27,5	1,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,01	4	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,01	0,10	8	0	2,76	12,7	2	0,37
№378	Чай с молоком	150/50/15	1,6	1,65	15,36	70,69	0,02	0,75	0,50	5	0,85	65,25	4	11,4	0,85
	Итого за завтрак:		19,4	19,7	83,28	613,49	1	0,05	0,99	1,71	27,2	123,34	313,	75,4	7,01
	День 6 / Суббота														
	Завтрак														
№15	Сыр	15	3,9	3,97	0,52	54,75	0,6	0	0	0,04	305	81	0,75	0,14	
№304	Рис отварной	150	3,834	5,42	31,6	210	0,03	0,04	0,02	0	7,44	80,4	26	0,53	
№229	Рыба припущенная с овощами	100/50	9,4	7,04	12,76	174	0,04	0,11	0,12	2,55	52,95	239,	39	56,2	0,89
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,01	4	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,01	0,10	8	0	2,76	12,7	2	0,37
№685/2004	Чай с сахаром и яблоками	200/15/10	0,2	0,5	15,7	65,3	0	0,01	0,01	5,59	7,1	4,73	8,17	0	
	Итого за завтрак:														
			19,704	18,63	85,26	595,75	0,67	0,18	0,58	8	8,18	381,25	437,	98,3	2,26
	День 7 / Понедельник														
	Завтрак														
№338	Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6	0	0,03	0,2	10	16	11	9	2,2	
№424	Булочка домашняя	45	4,42	4,2	24,84	153	0,01	0,07	0,04	0,16	23,28	50,7	6	8,64	0,59

№171	Каша Гречневая рассыпчатая	150	6,86	7,58	33	170	0,03	0,23	0,1	0	12,72	163	88	1,63
№243	Сосиска отварная	100	7,4	9,45	0,8	108	0	0,03	0,5	0	25	139,001	15	1,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,01	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,01	0,10	0	2,76	12,7	3	0,37
№376	Чай с сахаром	200/15	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,04
	Итого за завтрак:		19,881	19,675	87,375	606	0,04	0,35	1,07	0,16	70,21	384,981	118,84	4,76
	День 8 / Вторник													
	Завтрак													
№338	Фрукт	120	0,48	0,48	8,82	56	0	0,03	0,24	12	19,2	13,2	10,8	2,64
№15	Сыр	15	3,9	3,97	0,52	54,75	0,6	0	0	0,04	305	81	0,75	0,14
№287	Голубцы ленивые	200	12,73	10,8	22,34	246	0	0,09	0,14	50,9	69,3	171,8	46,7	2,35
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,01	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,01	0,10	0	2,76	12,7	3	0,37
№382	Какао с молоком	200	3,97	2,1	25,168	145	20	0,04	0,12	1,3	125	116	121	1,04
	Итого за завтрак:		24,36	17,79	80,608	616,75	0,6	0,15	0,81	62,9	402,56	298,22	65,4	6,28
	День 9 / Среда													
	Завтрак													
№338	Фрукт	200	0,52	0,34	14,7	104	0	0,05	0,03	20,8	25,6	0,02	30,4	1,5
№173	Каша Молочная ячневая со сливочным маслом	200/5/10	7,8	8,3	30,36	186	0,05	0,23	0,24	1,3	331,5	327,1	54,5	2,11
№418	Слойка с повидлом	60	6,6	7,87	22,31	183	0,01	0,06	0,04	0,25	22,01	41,5	8,55	0,75
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,01	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,01	0,10	0	2,76	12,7	3	0,37

СЛИЧИТЕЛЬНОЕ МЕНЮ

День 1 /Понедельник	День 2/ Вторник	День 3/ Среда	День 4/ Четверг	День 5 /Пятница	День 6 /Суббота
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Фрукт	Фрукт	Огурцы свежие с маслом	Фрукт	Фрукт	Сыр
Каша геркулесовая молочная со слив маслом	Салат из отварной свеклы с горошком	Картофельное пюре	Каша "дружба" молочная со слив маслом	Помидоры свежие	Рис отварной
Перемяч печеный с мясом	Жаркое из говядины	Кнели куриные	Ватрушка с творогом	Макаронны отварные	Рыба припущенная
Хлеб пшеничный/ржано- пшеничный	Хлеб пшеничный/ржано- пшеничный	Хлеб пшеничный/ржано- пшеничный	Хлеб пшеничный/ржано- пшеничный	Тфтели	Хлеб пшеничный/ржано- пшеничный
Чай с сахаром	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком	Чай с сахаром	Хлеб пшеничный/ржано- пшеничный	Чай с сахаром и яблоками
				Чай с молоком	
День 7 /Понедельник	День 8/ Вторник	День 9/ Среда	День 10/ Четверг	День 11 /Пятница	День 12 /Суббота
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Фрукт	Фрукт	Фрукт	Салат из свежих помидоров и огурцов	Фрукт	Фрукт
Каша гречневая рассыпчатая	Сыр	Каша ячневая молочная со слив маслом	Картофельное пюре	Огурцы свежие	Сыр
Сосиска отварная	Голубцы ленивые	Пирожок с повидлом	Тфтели	Макаронны отварные	Каша "дружба"
Хлеб пшеничный/ржано- пшеничный	Хлеб пшеничный/ржано- пшеничный	Хлеб пшеничный/ржано- пшеничный	Хлеб пшеничный/ржано- пшеничный	Котлета куриная	Ватрушка с творогом
Чай сладкий	Какао с молоком	Чай с сахаром и курагой	Кофейный напиток с молоком	Хлеб пшеничный/ржано- пшеничный	Хлеб пшеничный/ржано- пшеничный
Булочка домашняя				Чай с молоком	Чай с сахаром и курагой

№377	Чай с сахаром и курагой	200/15/7	0,2	1,5	15,7	65,3	0	0,01	0,01	5,59	7,1	4,73	8,17	0
	Итого за завтрак:		18,28	19,51	86,23	599,3	0,06	0,37	0,75	27,9	394,97	405,62	108,82	5,06
	День 10 / Четверг													
	Завтрак													
№24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1,66	4,12	2,58	35	0	0,03	0,42	15	8,4	15,6	12	0,54
№312	Картофельное пюре	150	3,09	4,657	22,027	146	25,5	0,16	0,18	25,9	46,606	97,3	32,9	1,23
№279	Тефтели мясные	100	9,99	13,4	24,4	204	0	0,06	0,13	1,37	13,12	153,75	27,5	1,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,01	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,01	0,10	0	2,76	12,7	3	0,37
№379	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	1,51	29,06	125	20,2	0,11	0,75	1,3	170,6	130	34	1,06
	Итого за завтрак:		19,32	20,447	92,977	584,2	45,7	0,40	1,91	43,6	247,48	428,906	113,678	5,40
	День 11 / Пятница													
	Завтрак													
№338	Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6	0	0,03	0,2	10	16	11	9	2,2
№71	Огурцы свежие	60	0,66	0,12	2,28	14	0	0,01	0,02	6	13,8	25,2	8,4	0,36
№203	Макаронны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204	0,03	0,09	0,02	0	11,81	47,6	8,36	0,85
№294	Котлета куриная	100	10,5	7,11	9,78	202	0,01	0,01	0,13	1,62	19,87	151	18,8	2,62
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,01	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,01	0,10	0	2,76	12,7	3	0,37
№378	Чай с молоком	150/50/15	1,6	1,65	15,36	70,69	0,02	0,75	0,50	0,85	65,25	53,2	11,4	0,85

	Итого за завтрак:		20,41	19,08	85,52	605,69	0,06	0,88	1,11	8,47	119,49	309,3	54,21	5,38
	День 12 / Суббота													
	Завтрак													
№338	Ягоды и плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	7,35	46,6	0	0,03	0,2	10	16	11	9	2,2
№15	Сыр	15	3,9	3,97	0,52	54,75	0,6	0	0	0,4	305	81	0,75	0,14
№175	Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом	200/5/10	7,4	10,45	32,97	202	0,05	0,13	0,16	1,3	339	166	39,65	0,81
№410	Ватрушка с творогом	60	7,9	6,9	20,97	173	0,01	0,07	0,08	0,22	141,71	78,88	11,68	0,58
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,01	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,01	0,10	0	2,76	12,72	3	0,37
№377	Чай с сахаром и куратой	200/15/7	0,2	1,5	15,7	65,3	0	0,01	0,01	5,59	7,1	4,73	8,17	0
	Итого за завтрак:		19,18	19,69	85,05	601,9	0,84	0,26	0,89	11,5	813,03	372,66	70,02	4,53