

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

Категории:

- Обучающиеся по образовательным программам начального общего образования, не отнесённые к отдельным категориям.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>ДЕНЬ 1. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>13,54</b>	<b>18,44</b>	<b>85,88</b>	<b>578,45</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>13,54</b>	<b>18,44</b>	<b>85,88</b>	<b>578,45</b>
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	200/5	4,85	7,12	25,82	186,76
	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
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>				
<b>ДЕНЬ 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>18,51</b>	<b>18,13</b>	<b>90,91</b>	<b>618,26</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>18,51</b>	<b>18,13</b>	<b>90,91</b>	<b>618,26</b>
278/17	Тефтели мясные с соусом	60/50	9,15	14,97	10,60	217,68
309/17	Макаронные изделия отварные	150	5,64	2,84	36,00	201,00
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
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>				
<b>ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>13,51</b>	<b>28,55</b>	<b>65,61</b>	<b>582,03</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>13,51</b>	<b>28,55</b>	<b>65,61</b>	<b>582,03</b>
	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	40	3,04	0,32	19,68	98,34
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>				
<b>ДЕНЬ 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>22,91</b>	<b>27,77</b>	<b>66,45</b>	<b>731,63</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>22,91</b>	<b>27,77</b>	<b>66,45</b>	<b>731,63</b>
57/16	Икра кабачковая	60	1,14	0,00	4,62	23,04
288/17	Птица отварная	100	13,72	20,40	1,36	365,87
303/17	Каша гречневая вязкая	150	4,61	7,10	20,78	165,46
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
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>				
<b>ДЕНЬ 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>19,61</b>	<b>19,80</b>	<b>65,67</b>	<b>532,93</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>19,61</b>	<b>19,80</b>	<b>65,67</b>	<b>532,93</b>

62/17	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,10	28,26	124,77
210/17	Омлет натуральный с маслом	145/5	14,58	19,30	2,81	243,26
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
<b>Итого:</b>		<b>500</b>				
<b>ДЕНЬ 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>16,56</b>	<b>14,14</b>	<b>76,66</b>	<b>509,39</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>16,56</b>	<b>14,14</b>	<b>76,66</b>	<b>509,39</b>
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	20	1,52	0,16	9,84	49,17
<b>Итого:</b>		<b>538</b>				
<b>ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>24,68</b>	<b>12,79</b>	<b>96,16</b>	<b>613,03</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>24,68</b>	<b>12,79</b>	<b>96,16</b>	<b>613,03</b>
262/17	Сердце, тушенное в соусе	50/50	14,78	9,45	10,42	185,85
309/17	Макаронные изделия отварные	150	5,64	2,84	36,00	201,00
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	122,90
<b>Итого:</b>		<b>500</b>				
<b>ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>18,46</b>	<b>19,16</b>	<b>60,65</b>	<b>504,57</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>18,46</b>	<b>19,16</b>	<b>60,65</b>	<b>504,57</b>
70/17	Овощи солёные порционные (огурцы)	60	0,48	0,00	1,02	6,00
295/17	Котлеты из мяса птицы	100	13,20	11,20	17,80	231,10
312/17	Пюре картофельное	150	3,26	7,80	21,99	176,30
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
<b>Итого:</b>		<b>530</b>				
<b>ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>30,26</b>	<b>9,47</b>	<b>86,06</b>	<b>560,89</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>30,26</b>	<b>9,47</b>	<b>86,06</b>	<b>560,89</b>
222/17	Пудинг из творога с молоком сгущённым	130/20	24,91	9,07	39,63	339,75
	Яблоко	100	0,40	0,00	9,80	42,84
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
<b>Итого:</b>		<b>500</b>				
<b>ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>19,99</b>	<b>8,73</b>	<b>80,90</b>	<b>498,59</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>19,99</b>	<b>8,73</b>	<b>80,90</b>	<b>498,59</b>
229/17	Рыба, тушенная с овощами	50/50	12,38	5,61	6,30	125,21
304/17	Рис отварной	150	3,81	2,72	40,00	208,48
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
<b>Итого:</b>		<b>500</b>				
<b>ДЕНЬ 11. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>17,19</b>	<b>20,77</b>	<b>76,19</b>	<b>575,26</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>17,19</b>	<b>20,77</b>	<b>76,19</b>	<b>575,26</b>
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	200/5	8,50	9,45	16,13	183,57
	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
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>				
<b>ДЕНЬ 12. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА</b>			<b>21,58</b>	<b>18,64</b>	<b>75,11</b>	<b>567,57</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>21,58</b>	<b>18,64</b>	<b>75,11</b>	<b>567,57</b>
295/17	Котлеты из мяса птицы	100	13,20	11,20	17,80	231,10
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,77	5,19	29,63	184,31
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	30	2,28	0,24	14,76	73,76
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>				
<b>ДЕНЬ 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА</b>			<b>20,11</b>	<b>28,58</b>	<b>51,03</b>	<b>552,69</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>20,11</b>	<b>28,58</b>	<b>51,03</b>	<b>552,69</b>
14/17	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,26	0,14	66,22
210/17	Омлет натуральный с маслом	145/5	14,58	19,30	2,81	243,26
	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
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>				
<b>ДЕНЬ 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА</b>			<b>15,97</b>	<b>18,31</b>	<b>79,73</b>	<b>558,41</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>15,97</b>	<b>18,31</b>	<b>79,73</b>	<b>558,41</b>
260/17	Гуляш из мяса	50/50	6,99	10,00	3,29	131,12
312/17	Пюре картофельное	150	3,26	7,80	21,99	176,30
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
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>				
<b>ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА</b>			<b>14,21</b>	<b>16,17</b>	<b>72,59</b>	<b>500,67</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>14,21</b>	<b>16,17</b>	<b>72,59</b>	<b>500,67</b>
45/17	Салат из белокочанной капусты	60	0,94	3,06	5,66	55,26
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	40	3,04	0,32	19,68	98,34
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>				
<b>ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА</b>			<b>12,59</b>	<b>6,68</b>	<b>88,60</b>	<b>486,17</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>12,59</b>	<b>6,68</b>	<b>88,60</b>	<b>486,17</b>
	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	40	3,04	0,32	19,68	98,34
	<b>Итого:</b>	<b>543</b>				
<b>ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА</b>			<b>17,42</b>	<b>20,78</b>	<b>70,63</b>	<b>550,05</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>17,42</b>	<b>20,78</b>	<b>70,63</b>	<b>550,05</b>
62/17	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	16,92	74,71
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	40	3,04	0,32	19,68	98,34
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>				
<b>ДЕНЬ 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА</b>			<b>19,23</b>	<b>23,34</b>	<b>76,22</b>	<b>595,87</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>19,23</b>	<b>23,34</b>	<b>76,22</b>	<b>595,87</b>
290/17	Птица, тушенная в соусе	75/40	11,12	17,87	4,74	224,27

302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,77	5,19	29,63	184,31
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
<b>Итого:</b>		<b>500</b>				
<b>ДЕНЬ 19. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА</b>			<b>17,86</b>	<b>23,06</b>	<b>71,73</b>	<b>575,12</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>17,86</b>	<b>23,06</b>	<b>71,73</b>	<b>575,12</b>
268/17	Шницель мясной	100	11,31	12,38	11,30	201,80
143/17	Рагу из овощей	150	2,77	8,08	20,69	166,56
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Печенье	20	1,50	2,36	14,98	91,00
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	73,76
<b>Итого:</b>		<b>500</b>				
<b>ДЕНЬ 20. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА</b>			<b>28,70</b>	<b>9,70</b>	<b>77,18</b>	<b>532,07</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>28,70</b>	<b>9,70</b>	<b>77,18</b>	<b>532,07</b>
	Яблоко	110	0,44	0,00	10,78	47,12
223/17	Запеканка из творога с молоком сгущённым	130/20	25,22	9,38	36,72	344,61
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
<b>Итого:</b>		<b>500</b>				