

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДЕНО:

Директор _____ / _____ /

Директор _____ / Воловой И.Н. /

МП

МП

Примерное меню для учащихся, получающих бюджетные средства на питание в размере 20,00 руб.

Категории:

1. Дети из малообеспеченных семей;
2. Дети из неблагополучных семей и семей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации;
3. Дети с нарушениями здоровья, имеющих заболевания, относящиеся к нарушениям состояния здоровья: МКБ 10 IV E 44 и МКБ 10 IV E 45
4. Дети с прочими нарушениями здоровья, кроме заболеваний, относящихся к МКБ 10 IV E 44 и МКБ 10 IV E 45
5. Дети из многодетных семей
6. Дети из семей участников боевых действий;

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	Витамины в пересчете на 100 г			Витамины в пересчете на 100 г		Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	В2, мг	А, мкг рет. экв	Д, мкг	Na, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
ДЕНЬ 1	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		9,8	6,55	61,84	345,24	0,11	0,28	0,075	20	0,16	183,28	92,45	1,19	2,75	11,49	116,11	58,61	11,01	0,38
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28	0,03		0,1	81	8,8		1,45		100,5			0,09
309/17	Макаронные изделия отварные с соусом молочным	120/20	5,68	3,74	36,05	200,51	0,09		0,04	20,00	0,06	1,71	44,02	0,55	0,1	8,59	11,14	45,61	8,21	0,03
411/16	Чай с сахаром	200			15,6	62,2						0,77	21,03				0,47			0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02		0,005			99,8	18,6	0,64	1,2	2,9	4	13	2,8	0,22
ДЕНЬ 2	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		6,42	12,78	50,36	341,92	0,10	1,38	0,16	72,00	0,15	103,24	68,59	0,64	1,34	7,35	146,21	45,65	8,56	0,77
14/17	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,55			0,01	40	0,1	1,5	3		0,1	0,3	2,9	3,5	0,1	0,03
181/17	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	150/4	4,77	6,47	24,75	176,29	0,08	1,38	0,14	32,00	0,05	1,17	25,96		0,04	4,15	138,84	29,15	5,66	0,48
411/16	Чай с сахаром	200			15,6	62,2						0,77	21,03				0,47			0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02		0,005			99,8	18,6	0,64	1,2	2,9	4	13	2,8	0,22
ДЕНЬ 3	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		6,23	11,31	46,14	311,13	0,32	0	0,095	61	0,17	103,65	159,53	1,71	3,18	10,75	22,75	224,85	141,55	4,95
14/17	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,55			0,01	40	0,1	1,5	3		0,1	0,3	2,9	3,5	0,1	0,03
303/17	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5	20,53	145,5	0,3		0,08	21	0,07	1,58	116,9	1,07	1,88	7,55	15,38	208,35	138,65	4,66
411/16	Чай с сахаром	200			15,6	62,2						0,77	21,03				0,47			0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02		0,005			99,8	18,6	0,64	1,2	2,9	4	13	2,8	0,22
ДЕНЬ 4	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		4,14	3,72	43,08	222,13	0,13	17,26	0,10	16,80	0,14	105,08	521,54	5,14	1,50	29,90	32,02	63,72	22,46	1,05
312/17	Пюре картофельное	120	2,62	3,56	17,64	113,05	0,11	17,26	0,09	16,8	0,14	4,51	481,91	4,5	0,3	27	27,55	50,72	19,66	0,79
411/16	Чай с сахаром	200			15,6	62,2						0,77	21,03				0,47			0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02		0,005			99,8	18,6	0,64	1,2	2,9	4	13	2,8	0,22
ДЕНЬ 5	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		4,87	4,23	60,16	298,01	0,06	0	0,045	27	0,05	107,9	120,28	2,27	5,95	31,35	10,75	96,36	29,87	0,82
334/17	Рис отварной с овощами	130	3,35	4,07	34,72	188,93	0,04		0,04	27	0,05	7,33	80,65	1,63	4,75	28,45	6,28	83,36	27,07	0,56
411/16	Чай с сахаром	200			15,6	62,2						0,77	21,03				0,47			0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02		0,005			99,8	18,6	0,64	1,2	2,9	4	13	2,8	0,22
ДЕНЬ 6	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		7,17	16,95	46,61	367,47	0,13	0,95	0,15	80,00	0,13	105,43	89,79	27,97	4,14	15,61	107,03	87,79	26,54	1,08
14/17	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,55			0,01	40	0,1	1,5	3		0,1	0,3	2,9	3,5	0,1	0,03
93/17	Каша "Дружба" с маслом	150/2	5,62	10,64	21,00	201,84	0,11	0,95	0,13	40,00	0,03	3,36	47,16	27,33	2,84	12,41	99,66	71,29	23,64	0,79
411/16	Чай с сахаром	200			15,6	62,2						0,77	21,03				0,47			0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02		0,005			99,8	18,6	0,64	1,2	2,9	4	13	2,8	0,22
ДЕНЬ 7	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		6,23	11,31	46,14	311,13	0,32	0	0,095	61	0,17	103,65	159,53	1,71	3,18	10,75	22,75	224,85	141,55	4,95
14/17	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,55			0,01	40	0,1	1,5	3		0,1	0,3	2,9	3,5	0,1	0,03
303/17	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5	20,53	145,5	0,3		0,08	21	0,07	1,58	116,9	1,07	1,88	7,55	15,38	208,35	138,65	4,66
411/16	Чай с сахаром	200			15,6	62,2						0,77	21,03				0,47			0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02		0,005			99,8	18,6	0,64	1,2	2,9	4	13	2,8	0,22
ДЕНЬ 8	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		7,17	16,95	46,61	367,47	0,13	0,95	0,15	80,00	0,13	105,43	89,79	27,97	4,14	15,61	107,03	87,79	26,54	1,08
14/17	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,55			0,01	40	0,1	1,5	3		0,1	0,3	2,9	3,5	0,1	0,03
93/17	Каша "Дружба" с маслом	150/2	5,62	10,64	21,00	201,84	0,11	0,95	0,13	40,00	0,03	3,36	47,16	27,33	2,84	12,41	99,66	71,29	23,64	0,79
411/16	Чай с сахаром	200			15,6	62,2						0,77	21,03				0,47			0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02		0,005			99,8	18,6	0,64	1,2	2,9	4	13	2,8	0,22
ДЕНЬ 9	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		6,23	11,31	46,14	311,13	0,32	0	0,095	61	0,17	103,65	159,53	1,71	3,18	10,75	22,75	224,85	141,55	4,95
14/17	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,55			0,01	40	0,1	1,5	3		0,1	0,3	2,9	3,5	0,1	0,03
303/17	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5	20,53	145,5	0,3		0,08	21	0,07	1,58	116,9	1,07	1,88	7,55	15,38	208,35	138,65	4,66
411/16	Чай с сахаром	200			15,6	62,2						0,77	21,03				0,47			0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02		0,005			99,8	18,6	0,64	1,2	2,9	4	13	2,8	0,22
ДЕНЬ 10	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		3,89	3,80	35,44	191,26	0,05	52,88	0,01	0,00	1,68	112,61	349,81	3,90	1,59	15,31	62,32	53,17	22,71	1,06
321/17	Капуста тушеная	100	2,37	3,64	10	82,18	0,03	52,88			1,68	12,04	310,18	3,26	0,39	12,41	57,85	40,17	19,91	0,8
411/16	Чай с сахаром	200			15,6	62,2						0,77	21,03				0,47			0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02		0,005			99,8	18,6	0,64	1,2	2,9	4	13	2,8	0,22
ДЕНЬ 11	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		9,8	6,55	61,84	345,24	0,11	0,28	0,075	20	0,16	183,28	92,45	1,19	2,75	11,49	116,11	58,61	11,01	0,38
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28	0,03		0,1	81	8,8		1,45		100,5			0,09
309/17	Макаронные изделия отварные с соусом молочным	120/20	5,68	3,74	36,05	200,51	0,09		0,04	20,00	0,06	1,71	44,02	0,55	0,1	8,59	11,14	45,61	8,21	0,03
411/16	Чай с сахаром	200			15,6	62,2						0,77	21,03				0,47			0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02		0,005			99,8	18,6	0,64	1,2	2,9	4	13	2,8	0,22
ДЕНЬ 10	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		6,42	12,78	50,36	341,92	0,10	1,38	0,16	72,00	0,15	103,24	68,59	0,64	1,34	7,35	146,21	45,65	8,56	0,77
14/17	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,55			0,01	40	0,1	1,5	3		0,1	0,3	2,9	3,5	0,1	0,03
181/17	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	150/4	4,77	6,47	24,75	176,29	0,08	1,38	0,14	32,00	0,05	1,17	25,96		0,04	4,15	138,84	29,15	5,66	0,48
411/16	Чай с сахаром	200			15,6	62,2						0,77	21,03				0,47			0,0

ДЕНЬ 17	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		4,14	3,72	43,08	222,13	0,13	17,26	0,095	16,8	0,14	105,08	521,54	5,14	1,5	29,9	32,02	63,72	22,46	1,05
312/17	Пюре картофельное	120	2,62	3,56	17,64	113,05	0,11	17,26	0,09	16,8	0,14	4,51	481,91	4,5	0,3	27	27,55	50,72	19,66	0,79
411/16	Чай с сахаром	200			15,6	62,2						0,77	21,03				0,47			0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02		0,005			99,8	18,6	0,64	1,2	2,9	4	13	2,8	0,22
ДЕНЬ 18	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		9,8	6,55	#####	345,24	0,11	0,28	#####	20	0,16	183,28	92,45	1,19	2,75	11,49	#####	58,61	#####	#####
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28	0,03		0,1	81	8,8		1,45		100,5			0,09
309/17	Макаронные изделия отварные с соусом молочным	120/20	5,68	3,74	36,05	200,51	0,09			20,00	0,06	1,71	44,02	0,55	0,1	8,59	11,14	45,61	8,21	0,03
411/16	Чай с сахаром	200			15,6	62,2						0,77	21,03				0,47			0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02		0,005			99,8	18,6	0,64	1,2	2,9	4	13	2,8	0,22
ДЕНЬ 19	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		3,85	9,15	61,32	342,84	0,09	0,98	0,15	60,00	0,13	104,01	79,84	0,64	5,81	3,25	104,93	18,25	2,95	1,21
14/17	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,55			0,01	40	0,1	1,5	3		0,1	0,3	2,9	3,5	0,1	0,03
99/06	Каша кукурузная молочная (жидкая) с маслом	150/2	2,20	2,84	35,71	177,21	0,07	0,98	0,13	20,00	0,03	1,94	37,21		4,51	0,05	97,56	1,75	0,05	0,92
411/16	Чай с сахаром	200			15,6	62,2						0,77	21,03				0,47			0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02		0,005			99,8	18,6	0,64	1,2	2,9	4	13	2,8	0,22
ДЕНЬ 20	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		7,28	15,10	53,39	379,38	0,08	1,38	0,14	52,00	0,14	104,85	96,12	28,23	2,04	10,66	140,91	63,00	18,40	0,76
14/17	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,55			0,01	40	0,1	1,5	3		0,1	0,3	2,9	3,5	0,1	0,03
182/17	Каша молочная пшённая (жидкая) с маслом	150/3	5,63	8,79	27,78	213,75	0,06	1,38	0,12	12,00	0,04	2,78	53,49	27,59	0,74	7,46		133,54	46,50	15,50
411/16	Чай с сахаром	200			15,6	62,2						0,77	21,03				0,47			0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02		0,005			99,8	18,6	0,64	1,2	2,9	4	13	2,8	0,22
ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД			130,4	183,3	1002,3	6176,84	2,74	99,62	2,29	879,6	4,69	2332,96	3142,84	179,82	74,57	293,77	1785,91	1724,18	742,77	29,68
СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД			6,52	9,165	50,115	308,842	0,137	4,981	0,1145	43,98	0,2345	116,648	157,142	8,991	3,7285	14,6885	89,2955	86,209	37,1385	1,484