

" ____ " _____ 2024 г.

20-ти дневное меню питания для обучающихся в школах возрастной категории 12-18 лет

День: понедельник

Неделя: 1

	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6	7
День 1	Завтрак						
		Сыр сливочный	18	1,8	4,70	0,9	52,9
	16	Ветчина	15	1,94	3,27	0,29	38,4
	173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	250	3,58	8,98	22,61	185,66
	382	Какао на молоке	200	3,99	3,17	16,34	111,18
		Хлеб пшеничный	50	4,74	0,6	28,98	141
	338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
		Итого за Завтрак	633	16,45	21,12	78,92	576,14
день 2	14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	223	Макаронны, запеченные с сыром	250	17,90	29,30	71,97	623,08
	376	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	50	4,74	0,6	28,98	141
	338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
		Итого за Завтрак	610	23,12	37,55	121,97	921,51
День 3	14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	223	Запеканка из творога с молоком сгущенным, 150/30	180	28,14	16,44	45,48	439,55
	377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	338	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
		Итого за Завтрак	540	32,63	24,50	91,25	716,42
День 4	15	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	173	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	250	6,68	6,90	52,99	300,78
	377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	50	4,74	0,6	28,98	141
	338	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
		Итого за Завтрак	625	15,86	18,98	103,59	652,75
День 5	488	Фритатта с ветчиной	200	15,45	15,72	2,73	215,2
	71	Подгарнировка из зеленого горошка	40	2,16	0,06	5,9	33
	379	Напиток кофейный на молоке	200	3,23	2,51	20,67	118,89
		Хлеб пшеничный	50	5,53	0,7	33,81	164,5
	338	Банан	100	1,5	0,5	21	96
		Итого за Завтрак	590	27,87	19,49	84,09	627,59
День 6	16	Ветчина	15	1,94	3,27	0,29	38,4
	209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
	173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	250	8,40	11,08	36,00	277,32
	376	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	50	4,74	0,6	28,98	141

	338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		655	20,56	19,95	86,44	610,86
День 7	14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	394/М	Вареники с творогом с соусом ягодным (160/20)	180	13,87	5,20	60,67	344,90
	377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	338	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
	Итого за Завтрак		540	18,36	13,26	106,44	621,77
День 8	175	Каша вязкая молочная из смеси круп	250	7,40	6,60	46,60	275,80
	486	Пирог осетинский с картофелем и сыром	100	7,63	8,16	31,26	232,42
	382	Какао на молоке	200	3,99	3,17	16,34	111,18
	338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		650	19,42	18,33	104,00	666,40
День 9	15	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	16	Ветчина	15	1,94	3,27	0,29	38,4
	173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	250	3,58	8,98	22,61	185,66
	378	Чай с молоком	200	1,61	1,39	13,76	74,34
		Хлеб пшеничный	50	4,74	0,6	28,98	141
	338	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
	Итого за Завтрак		630	17,81	14,75	79,34	526,38
День 10	14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	223	Макаронны, запеченные с сыром	250	17,90	29,29	71,96	623,08
	376	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	50	4,74	0,6	28,98	141
	338	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
	Итого за Завтрак		610	23,12	37,44	122,46	921,51
День 11	14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	15	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	173/М	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	250	9,84	9,53	48,82	320,36
	377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	50	4,74	0,6	28,98	141
	338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		625	19,02	21,71	98,92	672,33
День 12	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	219/М	Сырники из творога с молоком сгущенным (150/30)	180	22,92	13,17	33,29	345,69
	376	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		540	27,35	21,32	78,46	620,62
День 13	15	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	16	Ветчина	15	1,94	3,27	0,29	38,4
	173	Каша вязкая молочная из рисовой	250	6,68	6,90	52,99	300,78
	382	Какао на молоке	200	3,99	3,17	16,34	111,18
		Хлеб пшеничный	50	4,74	0,6	28,98	141
	338	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
	Итого за Завтрак		630	21,65	18,16	108,90	689,96
День 14	15	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	16	Ветчина	15	1,94	3,27	0,29	38,4
	175	Каша вязкая молочная из смеси круп	250	7,40	6,60	46,60	275,80
	378	Чай с молоком	200	1,61	1,39	13,76	74,34

		Хлеб пшеничный	50	5,53	0,7	33,81	164,5
	338	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
	Итого за Завтрак		630	20,78	16,18	104,76	651,64
День 15	488	Фритатта с ветчиной	200	15,45	15,72	2,73	215,2
	71	Подгарнировка из зеленого горошка	40	1,24	0,08	2,6	16
	377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	50	5,53	0,7	33,81	164,5
	338	Банан	100	1,5	0,5	21	96
	Итого за Завтрак		590	23,78	17,01	71,33	537,98
День 16	16	Ветчина	15	1,94	3,27	0,29	38,4
	173/М	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	250	9,84	9,53	48,82	320,36
	382	Какао на молоке, 200/11	200	3,99	3,17	16,34	111,18
		Хлеб пшеничный	50	4,74	0,6	28,98	141
	338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,7	44,4
	Итого за Завтрак		615	20,91	16,97	104,13	655,34
День 17	14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	223	Запеканка из творога с молоком сгущенным, 150/30	180	28,14	16,44	45,48	439,55
	377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	338	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
	Итого за Завтрак		540	32,63	24,50	91,25	716,42
День 18	173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	250	3,58	8,98	22,61	185,66
	486	Пирог осетинский с картофелем и сыром	100	7,63	8,16	31,26	232,42
	382	Какао на молоке	200	3,99	3,17	16,34	111,18
	338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		650	15,60	20,71	80,01	576,26
День 19	15	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	16	Ветчина	15	1,94	3,27	0,29	38,4
	175	Каша вязкая молочная пшеничная с сахаром и маслом сливочным	250	7,08	9,97	36,26	263,27
	378	Чай с молоком	200	1,61	1,39	13,76	74,34
		Хлеб пшеничный	50	5,53	0,7	33,81	164,5
	338	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
	Итого за Завтрак		630	20,46	19,55	94,42	639,11
День 20	14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	488	Фритатта с ветчиной	200	15,45	15,72	2,73	215,2
	379/М	Напиток кофейный на молоке	200	3,23	2,51	20,67	118,89
		Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,5
	338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		560	21,53	26,18	47,82	517,68

Среднее

	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
Среднее значение Завтраков	605	22	21	93	656
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		24%	23%	24%	24%