

**Четырехнедельное меню для учащихся, получающих бюджетные средства на питание в размере 19 (девятнадцать) рублей 71 копейка(завтрак)**

Категории:

- Отдельные категории обучающихся по образовательным программам начального общего образования в муниципальных образовательных организациях - дети-инвалиды и дети с ограниченными возможностями здоровья (за исключением муниципальных образовательных организациях для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья).

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,г.			Энергет. цен (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ДЕНЬ 1</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>7,26</b>	<b>7,32</b>	<b>55,88</b>	<b>318,44</b>	<b>0,20</b>	<b>4,18</b>	<b>20,00</b>	<b>0,56</b>	<b>156,68</b>	<b>4,41</b>	<b>40,88</b>	<b>1,61</b>
	<i>ЗАВТРАК</i>													
311/04	Каша молочная 5 злаков (жидкая) с маслом	200/2	5,68	7,16	30,83	210,47	0,18	1,38	20,00	0,55	149,37	2,87	40,04	1,30
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06		15,21	61,09		2,80		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
<b>ДЕНЬ 2.</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>7,98</b>	<b>13,56</b>	<b>55,97</b>	<b>377,91</b>	<b>0,10</b>	<b>1,38</b>	<b>63,08</b>	<b>0,63</b>	<b>145,54</b>	<b>31,88</b>	<b>5,74</b>	<b>0,76</b>
	<i>ЗАВТРАК</i>													
14/17	Масло (порциями)	7	0,1	4,78	0,13	43,96			31,08	0,08	2,25	2,73	0,08	0,02
181/17	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/2	6,36	8,62	33,00	235,05	0,08	1,38	32,00	0,55	138,84	29,15	5,66	0,48
376/17	Чай с сахаром	200			13	52,02					0,45			0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
<b>ДЕНЬ 3.</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>14,61</b>	<b>15,10</b>	<b>31,78</b>	<b>321,38</b>	<b>0,12</b>	<b>1,04</b>	<b>20,00</b>	<b>0,05</b>	<b>149,73</b>	<b>1,75</b>	<b>0,05</b>	<b>2,66</b>
	<i>ЗАВТРАК</i>													
210/17	Омлет натуральный	60	11,10	13,24	2,06	171,72	0,07	0,39	20,00	0,05	81,45	1,75	0,05	2,05

379/17	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	1,70	19,88	102,78	0,03	0,65			64,28			0,39
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
<b>ДЕНЬ 4.</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>10,55</b>	<b>7,18</b>	<b>73,97</b>	<b>402,65</b>	<b>0,12</b>	<b>4,10</b>	<b>20,00</b>	<b>0,73</b>	<b>168,75</b>	<b>156,95</b>	<b>23,29</b>	<b>1,48</b>
	<i>ЗАВТРАК</i>													
174/17	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	200/4	7,45	6,86	39,08	247,80	0,08	1,30	20,00	0,72	157,44	155,41	22,45	0,95
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06		15,21	61,09		2,80		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04				8,00			0,44
<b>ДЕНЬ 5.</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>8,57</b>	<b>13,33</b>	<b>53,19</b>	<b>367,02</b>	<b>0,20</b>	<b>1,38</b>	<b>51,08</b>	<b>0,63</b>	<b>155,33</b>	<b>106,16</b>	<b>40,12</b>	<b>1,58</b>
	<i>ЗАВТРАК</i>													
14/17	Масло (порциями)	7	0,1	4,78	0,13	43,96			31,08	0,08	2,25	2,73	0,08	0,02
182/17	Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом	200/2	6,95	8,39	30,22	224,16	0,18	1,38	20,00	0,55	148,63	103,43	40,04	1,30
376/17	Чай с сахаром	200			13	52,02					0,45			0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
<b>ДЕНЬ 6.</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>6,91</b>	<b>6,78</b>	<b>49,19</b>	<b>285,42</b>	<b>0,20</b>	<b>1,91</b>	<b>20,00</b>	<b>0,22</b>	<b>194,62</b>	<b>93,67</b>	<b>31,97</b>	<b>1,38</b>
	<i>ЗАВТРАК</i>													
93/17	Каша "Дружба" с маслом	200/2	3,94	5,02	22,00	148,94	0,16	1,26	20,00	0,22	130,11	93,67	31,97	1,06
378/17	Чай с сахаром и молоком	200	1,45	1,60	17,35	89,60	0,02	0,65			60,51			0,10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
<b>ДЕНЬ 7.</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>14,58</b>	<b>5,73</b>	<b>46,21</b>	<b>294,59</b>	<b>0,07</b>	<b>3,14</b>	<b>8,40</b>	<b>0,15</b>	<b>126,72</b>	<b>16,07</b>	<b>4,81</b>	<b>0,96</b>
	<i>ЗАВТРАК</i>													
222/17	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	50/10	13,00	5,57	21,16	186,62	0,05	0,34	8,40	0,14	119,41	14,53	3,97	0,65
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06		15,21	61,09		2,80		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
<b>ДЕНЬ 8.</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>8,75</b>	<b>5,56</b>	<b>68,62</b>	<b>359,55</b>	<b>0,11</b>	<b>2,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,12</b>	<b>201,97</b>	<b>46,50</b>	<b>15,50</b>	<b>1,09</b>
	<i>ЗАВТРАК</i>													
182/17	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	200/2	5,24	3,70	33,91	189,93	0,06	1,38		0,12	133,54	46,50	15,50	0,47
379/17	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	1,70	24,87	122,74	0,03	0,65			64,43			0,40

	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02			4,00			0,22	
<b>ДЕНЬ 9.</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>7,96</b>	<b>7,40</b>	<b>58,59</b>	<b>332,81</b>	<b>0,21</b>	<b>1,38</b>	<b>20,00</b>	<b>0,55</b>	<b>155,82</b>	<b>2,87</b>	<b>40,04</b>	<b>1,67</b>
	<i>ЗАВТРАК</i>													
311/04	Каша молочная 5 злаков (жидкая) с маслом	200/5	5,68	7,16	30,83	210,47	0,18	1,38	20,00	0,55	149,37	2,87	40,04	1,30
376/17	Чай с сахаром	200			13	52,02					0,45			0,04
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33
<b>ДЕНЬ 10.</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>7,94</b>	<b>8,78</b>	<b>58,05</b>	<b>343,02</b>	<b>0,10</b>	<b>4,18</b>	<b>32,00</b>	<b>0,56</b>	<b>146,15</b>	<b>30,69</b>	<b>6,50</b>	<b>0,79</b>
	<i>ЗАВТРАК</i>													
181/17	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/5	6,36	8,62	33,00	235,05	0,08	1,38	32,00	0,55	138,84	29,15	5,66	0,48
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06		15,21	61,09		2,80		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
<b>ДЕНЬ 11</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>8,21</b>	<b>5,46</b>	<b>61,10</b>	<b>326,41</b>	<b>0,10</b>	<b>2,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,12</b>	<b>198,05</b>	<b>46,50</b>	<b>15,50</b>	<b>0,79</b>
	<i>ЗАВТРАК</i>													
182/17	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	200/5	5,24	3,70	33,91	189,93	0,06	1,38		0,12	133,54	46,50	15,50	0,47
378/17	Чай с сахаром и молоком	200	1,45	1,60	17,35	89,60	0,02	0,65			60,51			0,10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
<b>ДЕНЬ 12.</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>13,38</b>	<b>13,48</b>	<b>29,82</b>	<b>294,06</b>	<b>0,10</b>	<b>0,39</b>	<b>20,00</b>	<b>0,05</b>	<b>87,90</b>	<b>1,75</b>	<b>0,05</b>	<b>2,42</b>
	<i>ЗАВТРАК</i>													
210/17	Омлет натуральный	60	11,10	13,24	2,06	171,72	0,07	0,39	20,00	0,05	81,45	1,75	0,05	2,05
376/17	Чай с сахаром	200			13	52,02					0,45			0,04
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33
<b>ДЕНЬ 13.</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>10,46</b>	<b>10,25</b>	<b>59,94</b>	<b>373,82</b>	<b>0,23</b>	<b>2,03</b>	<b>20,00</b>	<b>0,55</b>	<b>216,91</b>	<b>103,43</b>	<b>40,04</b>	<b>1,91</b>
	<i>ЗАВТРАК</i>													
182/17	Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом	200/2	6,95	8,39	30,22	224,16	0,18	1,38	20,00	0,55	148,63	103,43	40,04	1,30
379/17	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	1,70	19,88	102,78	0,03	0,65			64,28			0,39
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
<b>ДЕНЬ 14.</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>9,79</b>	<b>7,10</b>	<b>69,05</b>	<b>379,21</b>	<b>0,11</b>	<b>4,10</b>	<b>20,00</b>	<b>0,73</b>	<b>166,75</b>	<b>156,95</b>	<b>23,29</b>	<b>1,37</b>



14/17	Масло (порциями)	7	0,1	4,78	0,13	43,96			31,08	0,08	2,25	2,73	0,08	0,02
182/17	Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом	200/2	6,95	8,39	30,22	224,16	0,18	1,38	20,00	0,55	148,63	103,43	40,04	1,30
376/17	Чай с сахаром	200			13	52,02					0,45			0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
<b>ДЕНЬ 20. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>8,21</b>	<b>5,46</b>	<b>61,10</b>	<b>326,41</b>	<b>0,10</b>	<b>2,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,12</b>	<b>198,05</b>	<b>46,50</b>	<b>15,50</b>	<b>0,79</b>
<i>ЗАВТРАК</i>														
182/17	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	200/2	5,24	3,70	33,91	189,93	0,06	1,38		0,12	133,54	46,50	15,50	0,47
378/17	Чай с сахаром и молоком	200	1,45	1,60	17,35	89,60	0,02	0,65			60,51			0,10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
<b>ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД</b>			<b>194,00</b>	<b>175,34</b>	<b>1113,64</b>	<b>6808,19</b>	<b>2,93</b>	<b>45,41</b>	<b>434,04</b>	<b>7,49</b>	<b>3339,50</b>	<b>1066,87</b>	<b>429,95</b>	<b>28,96</b>
<b>СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД</b>			<b>9,70</b>	<b>8,77</b>	<b>55,68</b>	<b>340,41</b>	<b>0,15</b>	<b>2,27</b>	<b>21,70</b>	<b>0,37</b>	<b>166,98</b>	<b>53,34</b>	<b>21,50</b>	<b>1,45</b>
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности</b>			<b>1,00</b>	<b>1,00</b>	<b>4,00</b>									

Список использованной литературы:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М. П. Могилынского и В. А. Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2017.-544с.
2. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений/Составители: Л. С. Коровка, И.И. Добросердова.- Пермь.:Уральский региональный центр питания, 2006.-234с.
3. Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях/Под ред. М. П. Могилынского и В. А. Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2016.-640с.
4. Сборник технических нормативов-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/Под ред. В. Т. Лапшиной.-М.:Хлебпродинформ,2004.-640с.
5. Техничко-технологические карты, разработанные организацией общественного питания.

