

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДЕНО:

Директор \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
мп

Директор \_\_\_\_\_ /Воловой И.Н./  
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;

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			ценность (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
день 1	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		<b>9,8</b>	<b>6,55</b>	<b>61,24</b>	<b>343,04</b>	<b>0,11</b>	<b>0,28</b>	<b>20</b>	<b>0,82</b>	<b>116,15</b>	<b>45,61</b>	<b>8,21</b>	<b>0,39</b>
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28			100,5			0,09
309/17	Макаронные изделия отварные с соусом молочным	150/20	5,68	3,74	36,05	200,51	0,09		20,00	0,82	11,14	45,61	8,21	0,03
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
день 2	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		<b>8,02</b>	<b>15,61</b>	<b>58,03</b>	<b>404,73</b>	<b>0,10</b>	<b>1,38</b>	<b>76,40</b>	<b>0,66</b>	<b>146,57</b>	<b>33,05</b>	<b>5,77</b>	<b>0,78</b>
14/17	Масло (порциями)	10	0,14	6,83	0,19	62,8			44,4	0,11	3,22	3,9	0,11	0,03
181/17	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	150/5	6,36	8,62	33,00	235,05	0,08	1,38	32,00	0,55	138,84	29,15	5,66	0,48
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
день 3	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		<b>8,71</b>	<b>4,98</b>	<b>57,78</b>	<b>310,87</b>	<b>0,26</b>	<b>0,33</b>	<b>16,8</b>	<b>0,67</b>	<b>17,71</b>	<b>168,54</b>	<b>111,67</b>	<b>4,03</b>
302/17	Каша гречневая рассыпчатая с соусом	160/50	7,19	4,82	32,94	203,99	0,24	0,33	16,80	0,67	13,20	168,54	111,67	3,76
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
день 4	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		<b>4,41</b>	<b>10,59</b>	<b>43,43</b>	<b>286,48</b>	<b>0,15</b>	<b>21,60</b>	<b>61,10</b>	<b>0,26</b>	<b>42,63</b>	<b>67,20</b>	<b>24,71</b>	<b>1,29</b>
14/17	Масло (порциями)	10	0,14	6,83	0,19	62,8			44,4	0,11	3,22	3,9	0,11	0,03
312/17	Пюре картофельное	100	2,75	3,6	18,4	116,8	0,13	21,6	16,7	0,15	34,9	63,3	24,6	0,99
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
день 5	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		<b>5,21</b>	<b>6,72</b>	<b>48,84</b>	<b>276,68</b>	<b>0,09</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	<b>2,56</b>	<b>22,44</b>	<b>91,37</b>	<b>33,52</b>	<b>1,06</b>
ТТК 135	Рис с овощами	150	3,69	6,56	24	169,8	0,07	4	20	2,56	17,93	91,37	33,52	0,79
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
день 6	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		<b>5,60</b>	<b>12,01</b>	<b>47,03</b>	<b>318,62</b>	<b>0,18</b>	<b>1,26</b>	<b>64,40</b>	<b>0,33</b>	<b>137,84</b>	<b>97,57</b>	<b>32,08</b>	<b>1,36</b>
14/17	Масло (порциями)	10	0,14	6,83	0,19	62,8			44,4	0,11	3,22	3,9	0,11	0,03
93/17	Каша "Дружба" с маслом	150/3	3,94	5,02	22,00	148,94	0,16	1,26	20,00	0,22	130,11	93,67	31,97	1,06
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
день 7	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		<b>8,71</b>	<b>4,98</b>	<b>57,78</b>	<b>310,87</b>	<b>0,26</b>	<b>0,33</b>	<b>16,8</b>	<b>0,67</b>	<b>17,71</b>	<b>168,54</b>	<b>111,67</b>	<b>4,03</b>
302/17	Каша гречневая рассыпчатая с соусом	160/50	7,19	4,82	32,94	203,99	0,24	0,33	16,80	0,67	13,20	168,54	111,67	3,76
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
день 8	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		<b>3,96</b>	<b>6,38</b>	<b>39,23</b>	<b>230,12</b>	<b>0,10</b>	<b>32,44</b>	<b>0,00</b>	<b>2,78</b>	<b>39,68</b>	<b>58,99</b>	<b>27,19</b>	<b>1,25</b>
143/17	Рагу овощное	200	2,44	6,22	14,39	123,24	0,08	32,44		2,78	35,17	58,99	27,19	0,98
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
день 9	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		<b>7,2</b>	<b>3,9</b>	<b>60,89</b>	<b>307,39</b>	<b>0,11</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>0,82</b>	<b>15,65</b>	<b>45,61</b>	<b>8,21</b>	<b>1,00</b>
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28			100,5			0,09
309/17	Макаронные изделия отварные с соусом молочным	150/20	5,68	3,74	36,05	200,51	0,09		20,00	0,82	11,14	45,61	8,21	0,03
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
день 10	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		<b>4,27</b>	<b>3,76</b>	<b>43,24</b>	<b>223,68</b>	<b>0,15</b>	<b>21,6</b>	<b>16,7</b>	<b>0,15</b>	<b>39,41</b>	<b>63,3</b>	<b>24,6</b>	<b>1,26</b>
14/17	Масло (порциями)	10	0,14	6,83	0,19	62,8			44,4	0,11	3,22	3,9	0,11	0,03
312/17	Пюре картофельное	100	2,75	3,6	18,4	116,8	0,13	21,6	16,7	0,15	34,9	63,3	24,6	0,99
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
день 11	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		<b>6,9</b>	<b>10,69</b>	<b>58,94</b>	<b>359,61</b>	<b>0,08</b>	<b>1,38</b>	<b>44,4</b>	<b>0,23</b>	<b>141,27</b>	<b>50,4</b>	<b>15,61</b>	<b>0,77</b>

14/17	Масло (порциями)	10	0,14	6,83	0,19	62,8			44,4	0,11	3,22	3,9	0,11	0,03
182/17	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	150/3	5,24	3,70	33,91	189,93	0,06	1,38		0,12	133,54	46,50	15,50	0,47
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 12. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			<b>12,62</b>	<b>13,40</b>	<b>26,90</b>	<b>278,60</b>	<b>0,09</b>	<b>0,39</b>	<b>20,00</b>	<b>0,05</b>	<b>85,96</b>	<b>1,75</b>	<b>0,05</b>	<b>2,32</b>
210/17	Омлет натуральный с маслом	60/2	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			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			<b>8,61</b>	<b>15,38</b>	<b>55,25</b>	<b>393,84</b>	<b>0,20</b>	<b>1,38</b>	<b>64,40</b>	<b>0,66</b>	<b>156,36</b>	<b>107,33</b>	<b>40,15</b>	<b>1,60</b>
14/17	Масло (порциями)	10	0,14	6,83	0,19	62,8			44,4	0,11	3,22	3,9	0,11	0,03
182/17	Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом	150/3	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			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			<b>9,8</b>	<b>6,55</b>	<b>61,24</b>	<b>343,04</b>	<b>0,11</b>	<b>0,28</b>	<b>20</b>	<b>0,82</b>	<b>116,15</b>	<b>45,61</b>	<b>8,21</b>	<b>0,39</b>
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28			100,5			0,09
309/17	Молоко с сахаром со соусом молочным	150/20	5,68	3,74	36,05	200,51	0,09		20,00	0,82	11,14	45,61	8,21	0,03
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			<b>3,96</b>	<b>6,38</b>	<b>39,23</b>	<b>230,12</b>	<b>0,1</b>	<b>32,44</b>	<b>0</b>	<b>2,78</b>	<b>39,68</b>	<b>58,99</b>	<b>27,19</b>	<b>1,25</b>
143/17	Рагу овощное	200	2,44	6,22	14,39	123,24	0,08	32,44		2,78	35,17	58,99	27,19	0,98
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			<b>5,6</b>	<b>12,01</b>	<b>47,03</b>	<b>318,62</b>	<b>0,18</b>	<b>1,26</b>	<b>64,4</b>	<b>0,33</b>	<b>137,84</b>	<b>97,57</b>	<b>32,08</b>	<b>1,36</b>
14/17	Масло (порциями)	10	0,14	6,83	0,19	62,8			44,4	0,11	3,22	3,9	0,11	0,03
93/17	Каша "Дружба" с маслом	150/3	3,94	5,02	22,00	148,94	0,16	1,26	20,00	0,22	130,11	93,67	31,97	1,06
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			<b>8,71</b>	<b>4,98</b>	<b>57,78</b>	<b>310,87</b>	<b>0,26</b>	<b>0,33</b>	<b>16,8</b>	<b>0,67</b>	<b>17,71</b>	<b>168,54</b>	<b>111,67</b>	<b>4,03</b>
302/17	Каша гречневая рассыпчатая с соусом	160/50	7,19	4,82	32,94	203,99	0,24	0,33	16,80	0,67	13,20	168,54	111,67	3,76
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			<b>4,41</b>	<b>10,59</b>	<b>43,43</b>	<b>286,48</b>	<b>0,15</b>	<b>21,6</b>	<b>61,1</b>	<b>0,26</b>	<b>42,63</b>	<b>67,2</b>	<b>24,71</b>	<b>1,29</b>
14/17	Масло (порциями)	10	0,14	6,83	0,19	62,8			44,4	0,11	3,22	3,9	0,11	0,03
312/17	Пюре картофельное	100	2,75	3,6	18,4	116,8	0,13	21,6	16,7	0,15	34,9	63,3	24,6	0,99
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 19. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			<b>8,47</b>	<b>8,55</b>	<b>55,06</b>	<b>331,04</b>	<b>0,2</b>	<b>1,38</b>	<b>20</b>	<b>0,55</b>	<b>153,14</b>	<b>103,43</b>	<b>40,04</b>	<b>1,57</b>
14/17	Масло (порциями)	10	0,14	6,83	0,19	62,8			44,4	0,11	3,22	3,9	0,11	0,03
182/17	Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом	150/3	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			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 20. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			<b>6,76</b>	<b>3,86</b>	<b>58,75</b>	<b>296,81</b>	<b>0,08</b>	<b>1,38</b>	<b>0</b>	<b>0,12</b>	<b>138,05</b>	<b>46,5</b>	<b>15,5</b>	<b>0,74</b>
14/17	Масло (порциями)	10	0,14	6,83	0,19	62,8			44,4	0,11	3,22	3,9	0,11	0,03
182/17	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	150/3	5,24	3,70	33,91	189,93	0,06	1,38		0,12	133,54	46,50	15,50	0,47
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
Итого за период			<b>141,73</b>	<b>167,87</b>	<b>1021,1</b>	<b>6161,51</b>	<b>2,96</b>	<b>145,04</b>	<b>623,3</b>	<b>16,19</b>	<b>1624,58</b>	<b>1587,1</b>	<b>702,84</b>	<b>31,77</b>
Средняя энергетическая и пищевая ценность за период			<b>7,0865</b>	<b>8,3935</b>	<b>51,055</b>	<b>308,0755</b>	<b>0,148</b>	<b>7,252</b>	<b>31,165</b>	<b>0,8095</b>	<b>81,229</b>	<b>79,355</b>	<b>35,142</b>	<b>1,5885</b>

с 01.01.2021 до 01.03.2021