

Примерное двадцатидневное меню для обучающихся
общеобразовательных учреждений

Стоимость питания 78,78 руб.

МЕНЮ НА 78,78

№	Наименование	Выход,	Белки,	Жиры,	Угледо- ды,	Энергетич- еская ценность,	Витам- ины				Минера- льные веществ- а				№ рецепт- уры	Цена
п/п		г	г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг ток.экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
1 НЕДЕЛЯ																
День 1																
Завтрак																
1	Сыр (порциями)	7	1,63	2,01	0	25,1	0,003	0,045	18,2	0,04	60,7	35	2,5	0,07	С6.2021 г.№ 75	
2	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	46,3	0	0	2	0,005	0,12	0,2	0	0,001	С6.2021 г.№ 79	
3	Каша "Дружба"с маслом сливочным	200/5	5,2	6,6	27,6	191	0,09	2,5	39,4	0,14	130	140	30,6	0,44	С6.2021 №229	
4	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21	С6 2021 №82	
5	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87	С6.2021 г. № 459	
6	Батон	50	3,8	1,5	25,7	130,5	0,06	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6	С6.2021 г. №576	
	Итого за завтрак	574	11,37	14,24	72,67	476,9	0,183	10,545	59,6	1,255	224,32	227,8	53,6	4,191		78,78
День 2																
Завтрак																
1	Творожная запеканка со сгущ.мол.	100/10	16,62	8,55	20,55	226,7	0,086	0,1	56,2	0,62	183,7	233,9	25,4	0,77	С6 2021г. №279	
2	Каша молочная Геркулесовая с маслом сливочным	200/5	7,16	8,47	29,15	221,6	0,17	1,52	42,6	0,55	158,3	206,7	55,6	1,25	С6.2021 №234	
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	С6.2021 г. № 457	
4	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	20/20	3,12	0,46	17,86	88	0,072	0	0	0,68	10,6	59,8	16	1,1	С6.2021 г. №573/574	
	Итого за завтрак	555	27,1	17,58	56,31	574,30	0,328	1,62	98,8	1,85	357,7	508,1	101,2	3,94		78,78
День 3																
Завтрак																
1	Салат из белокочанной капусты	100	1,45	6	8,4	94	0,02	17	0	2,8	40	28	16	0,53	С6.2021 г.№ 1	
2	Плов из мяса птицы	150/50	12,31	8,2	24,8	223,1	0,04	0	15	0,6	20	83	28	0,71	С6 2021 №375	
3	Компот из сухофруктов с вит «С»	200	0,6	0,1	20,1	84	0	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69	С6.2021 г. № 495	
4	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	25/25	3,9	0,58	22,33	110	0,09	0	0	0,85	13,25	74,8	20	1,4	С6.2021 г. №573/574	
	Итого за завтрак	550	18,26	14,88	75,63	511,1	0,15	17,2	15	4,65	93,35	205	78,4	3,33		78,78
День 4																
Завтрак																
1	Гуляш из свинины с соусом	50/50	20	19,5	3,3	258	0,03	0	26	0,6	15	162	22	2,76	С6.2021г. № 327	
2	Каша гречневая с маслом сливочным	200/5	8,92	7,68	32,2	233,4	0,19	0,6	38,2	0,44	90,6	84,8	23,4	0,67	С6.2021 г№213	

3	Кисель из концентрата с витамином "С"	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02	С6.2021 г. № 484	
4	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	25/25	3,9	0,58	22,33	110	0,09	0	0	0,85	13,25	74,8	20	1,4	С6.2021 г. №573/574	
	Итого за завтрак	555	32,82	27,76	72,83	661,4	0,31	0,6	64,2	1,89	122,25	327,4	65,4	4,85		78,78

День 5

Завтрак

1	Ежики мясные с соусом	50/50	9,7	9,6	10,7	168	0,05	1	20,8	0,39	47,3	116	17,5	1	С6.2021 г. № 350	
2	Макаронны отварные с маслом сливочным	200/5	7,4	6,6	39,4	246	0,08	0	42	1	16	60	10	1,4	С6.2021 г. № 256	
3	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87	С6.2021 г. № 459	
4	Батон	40	3	1,16	20,6	104,4	0,044	0	0	0,68	0,48	26	5,2	0,48	С6.2021 г. №576	
	Итого за завтрак	552	20,4	17,46	80,2	558,4	0,174	2	62,8	2,09	71,68	211,1	37,7	3,75		78,78

2 НЕДЕЛЯ

День 1

Завтрак

1	Сыр (порциями)	7	1,63	2,01	0	25,1	0,003	0,045	18,2	0,04	60,7	35	2,5	0,07	С6.2021 г.№ 75	
2	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	46,3	0	0	2	0,005	0,12	0,2	0	0,001	С6.2021 г.№ 79	
3	Каша молочная " 5 Злаков" с маслом сливочным	200/5	8,95	10,6	36,43	277	0,21	1,9	53,25	0,68	197,75	258,25	69,5	1,56	С6.2005г. №450	
4	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21	С6 2021 №82	
5	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	С6.2021 г. № 457	
6	Батон	40	3	1,16	20,6	104,4	0,044	0	0	0,68	0,48	26	5,2	0,48	С6.2021 г. №576	
	Итого за завтрак	557	14,22	17,9	76,2	534,8	0,287	8,945	73,45	1,605	280,25	338,15	90,4	5,141		78,78

День 2

Завтрак

1	Биточки из курицы с соусом	70/50	16,94	13,6	13,72	245	0,084	0,56	74,2	1,26	149,8	165,2	25,2	1,21	С6.2021 г. № 374	
2	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	200/5	9,1	8,44	51,2	317	0,24	0	32	0,32	24,8	185,4	65,2	2,15	С6.2021 г.№206	
3	Компот из сухофруктов с вит «С»	200	0,6	0,1	20,1	84	0	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69	С6.2021 г. № 495	
4	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	20/20	3,12	0,46	17,86	88	0,072	0	0	0,68	10,6	59,8	16	1,1	С6.2021 г. №573/574	
	Итого за завтрак	565	29,76	22,6	102,88	734	0,396	0,76	106,2	2,66	205,3	429,6	120,8	5,15		78,78

День 3

Завтрак

1	Тефтели по-калининградски с соусом	50/50	9,7	9,6	10,7	168	0,05	1	54,6	0,39	47,3	116	17,5	1	С6.1996г. №423	
2	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200/5	7,4	6,6	39,4	246	0,08	0	42	1	16	60	10	1,4	С6.2021 г. № 256	
3	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	0,01	80	0	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61	С6.2021 г. № 496	
4	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	25/25	3,9	0,58	22,33	110	0,09	0	0	0,85	13,25	74,8	20	1,4	С6.2021 г. №573/574	
	Итого за завтрак	555	21,67	17,05	90,73	602	0,23	81	588	3,04	88,45	254	50,7	4,41		78,78

Завтрак

1	Гуляш из мяса птицы	50/50	9,50	11,07	2,20	146,40	0,03	0,40	52,86	0,43	17,86	49,29	12,86	0,83	С6. 2021г. №367	
2	Каша гречневая с маслом сливочным	200/5	11,8	8,82	52,28	335,8	0,28	0	32,2	0,84	22,2	280,6	186,6	6,28	С6.2021 г.№202	
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	С6.2021 г. № 457	
4	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	25/25	3,9	0,58	22,33	110	0,09	0	0	0,85	13,25	74,8	20	1,4	С6.2021 г. №573/574	
	Итого за завтрак	555	25,40	20,57	86,11	630,20	0,40	0,40	85,06	2,12	58,41	412,39	223,66	9,33		78,78

День 5																
Завтрак																
1	Суфле из рыбы с соусом белым	70/50	9,8	4,48	2,24	81,34	0,06	0,35	47,53	0,85	45,22	146,72	18,2	0,574	C6.2021 №303/418	
2	Рис отварной с маслом сливочным	200/5	5,02	7,24	51,8	292,4	0,042	0	36	0,38	23	111,6	36,2	1,14	C6.2021 №385	
3	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87	C6.2021 г. № 459	
4	Батон	40	3	1,16	20,6	104,4	0,044	0	0	0,68	0,48	26	5,2	0,48	C6.2021 г. №576	
Итого за завтрак		572	21,8	14,1	64,16	476,82	6,265	24,148	62,94	2,9	125,09	206,96	57,88	7,92		78,78

3 НЕДЕЛЯ

День 1																
Завтрак																
1	Сыр	10	2,33	2,87	0	35,85	0,004	0,07	26	0,06	86,73	50	3,57	0,1	C6.2021 г.№ 75	
2	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21	C6.2021 №82	
3	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	230/5	8,58	11,9	35,33	275,5	0,22	1,5	44,9	0,18	151,6	210,2	53,82	1,4	C6.2021 г№235	
4	Кисель из концентрата с витамином "С"	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02	C6.2021 г. № 484	
5	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	25/25	3,9	0,58	22,33	110	0,09	0	0	0,85	13,25	74,8	20	1,4	C6.2021 г. №573/574	
Итого за завтрак		595	15,21	15,75	82,46	525,35	0,344	8,57	70,9	1,29	271,08	351,8	86,39	5,13		78,78

День 2

Завтрак																
1	Котлета куриная с соусом	70/50	12,1	9,7	9,8	175	0,06	0,4	53	0,9	107	118	18	0,86	C6.2021 г. № 372/404	
2	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200/5	7,4	6,6	39,4	246	0,08	0	42	1	16	60	10	1,4	C6.2021 г. № 256	
3	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87	C6.2021 г. № 459	
4	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	20/20	3,12	0,46	17,86	88	0,072	0	0	0,68	10,6	59,8	16	1,1	C6.2021 г. №573/574	
Итого за завтрак		572	22,92	16,86	76,56	549	0,212	1,4	95	2,6	141,5	246,9	49	4,23		78,78

День 3

Завтрак																
1	Салат из моркови	80	0,96	4,8	8,96	83,2	0,04	2,4	0	2,4	19,2	39,2	27,2	0,51	C6.2021 г.№ 21	
2	Гуляш из мяса птицы	50/50	9,50	11,07	2,20	146,40	0,03	0,40	52,86	0,43	17,86	49,29	12,86	0,83	C6. 2021г. №367	
3	Картофельное пюре	180	5,4	7,2	10,44	126	0,144	4,32	36	0,18	45	88,2	28,8	1	C6.2021 №377	
4	Компот из сухофруктов с вит «С»	200	0,6	0,1	20,1	84	0	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69	C6.2021 г. № 495	
5	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	20/20	3,12	0,46	17,86	88	0,072	0	0	0,68	10,6	59,8	16	1,1	C6.2021 г. №573/574	
Итого за завтрак		600	19,58	23,63	59,56	527,6	0,286	7,32	88,86	4,09	112,76	255,69	99,26	4,13		78,78

День 4

Завтрак																
1	Рыба, тушеная в томат с овощами	100	9,8	1,7	4,9	73,6	0,04	1,5	7,2	1,7	24,3	118	22,2	0,6	C6.2021г №299	
2	Рис отварной с маслом сливочным	200/5	5,02	7,24	51,8	292,4	0,042	0	36	0,38	23	111,6	36,2	1,14	C6.2021 №385	
3	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87	C6.2021 г. № 459	
4	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	20/20	3,12	0,46	17,86	88	0,072	0	0	0,68	10,6	59,8	16	1,1	C6.2021 г. №573/574	
Итого за завтрак		572	18,24	9,5	84,06	494	0,154	2,5	43,2	2,78	65,8	298,5	79,4	3,71		78,78

День 5

Завтрак																
---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1	Котлета Школьная с соусом белым	70/50	12,41	10,8	15,51	196,4	0,12	0,33	40	1,1	91,1	42,1	21,5	1,6	С6.2021 г. № 347/404	
2	Каша гречневая с маслом сливочным	200/5	11,8	8,82	52,28	335,8	0,28	0	32,2	0,84	22,2	280,6	186,6	6,28	С6.2021 г. №202	
3	Кисель из концентрата с витамином "С"	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02	С6.2021 г. № 484	
4	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	20/20	3,12	0,46	17,86	88	0,072	0	0	0,68	10,6	59,8	16	1,1	С6.2021 г. №573/574	
	Итого за завтрак	565	27,33	20,08	100,65	680,20	0,47	0,33	72,20	2,62	127,30	388,30	224,10	9,00		78,78

4 НЕДЕЛЯ

День 1

Завтрак

1	Омлет натуральный с маслом сливочным	70/5	6,46	9,81	1,6	120	0,04	0,23	143,1	0,6	57,7	111,92	9,23	1,21	С6.2021 г. № 268	
2	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	230/5	5,93	7,5	37,01	239,2	0,07	1,55	45,77	0,18	147,48	160,82	30,04	0,13	С6.2021 г. № 236	
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	10	0	5,1	7,7	4,2	0,82	С6.2021 г. № 457	
4	Батон	40	3	1,16	20,6	104,4	0,044	0	0	0,68	0,48	26	5,2	0,48	С6.2021 г. №576	
	Итого за день	550	15,59	18,57	68,51	501,6	0,154	1,78	198,87	1,46	210,76	306,44	48,67	2,64		78,78

День 2

Завтрак

1	Печень куриная тушенная с соусом	50/50	20	10	5	190	0,3	4,5	1298	2,7	76	300	27	16,7	С6.2021 №370	
2	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200/5	7,4	6,6	39,4	246	0,08	0	42	1	16	60	10	1,4	С6.2021 г. № 256	
3	Компот из сухофруктов с вит «С»	200	0,6	0,1	20,1	84	0	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69	С6.2021 г. № 495	
4	Батон	40	3	1,16	20,6	104,4	0,044	0	0	0,68	0,48	26	5,2	0,48	С6.2021 г. №576	
	Итого за завтрак	555	31	17,86	85,1	624,4	0,424	4,7	1340	4,78	112,58	405,2	56,6	19,27		78,78

День 3

Завтрак

2	Тефтели по-калининградски с соусом	50/50	9,7	9,6	10,7	168	0,05	1	20,8	0,39	47,3	116	17,5	1	С6.1996 г. № 423	
3	Каша гречневая с маслом сливочным	200/5	11,8	8,82	52,28	335,8	0,28	0	32,2	0,84	22,2	280,6	186,6	6,28	С6.2021 г. №202	
4	Кисель из концентрата с витамином "С"	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02	С6.2021 г. № 484	
5	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	20/20	3,12	0,46	17,86	88	0,072	0	0	0,68	10,6	59,8	16	1,1	С6.2021 г. №573/574	
	Итого за завтрак	575	24,62	18,88	95,84	651,8	0,402	1	53	1,91	83,5	462,2	220,1	8,4		78,78

День 4

1	Котлета куриная с соусом	70/50	12,1	9,7	9,8	175	0,06	0,4	53	0,9	107	118	18	0,86	С6.2021 г. № 372/404	
2	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	200/5	9,1	8,44	51,2	317	0,24	0	32	0,32	24,8	185,4	65,2	2,15	С6.2021 г. №206	
3	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	0,01	80	0	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61	С6.2021г. №496	
4	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	20/20	3,12	0,46	17,86	88	0,072	0	0	0,68	10,6	59,8	16	1,1	С6.2021 г. №573/574	
	Итого за завтрак	565	24,99	18,87	97,16	658	0,382	80,4	85	2,7	154,3	366,4	102,4	4,72		78,78

День 5

Завтрак

1	Салат из моркови	80	0,96	4,8	8,96	83,2	0,04	2,4	0	2,4	19,2	39,2	27,2	0,512	С6.2021 г. № 21	
2	Плов из мяса птицы	150/50	12,31	8,2	24,8	223,1	0,04	0	15	0,6	20	83	28	0,71	С6.2021 №375	
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	10	0	5,1	7,7	4,2	0,82	С6.2021 г. № 457	
4	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	25/25	3,9	0,58	22,33	110	0,09	0	0	0,85	13,25	74,8	20	1,4	С6.2021 г. №573/574	

Итого за завтрак	555	17,37	13,68	65,39	454,3	0,17	2,4	25	3,85	57,55	204,7	79,4	3,442	78,78
------------------	-----	-------	-------	-------	-------	------	-----	----	------	-------	-------	------	-------	-------