Приложение № 1 к договору
от "17" 09 2020 г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор _____/А.В. Макаров/
мп

УТВЕРЖДЕНО:

Директор _____/Воловой И.Н./
мп

Примерное меню для учащихся, получающих бюджетные средства на питание в размере 30,00 руб.

Категории:

1. Обучающиеся в спортивных классах общеобразовательных учреждений
2. Обучающиеся в кадетских классах общеобразовательных учреждений

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,г. Б	Ж	У	ценность (ккал)	Витамины (мп) В1	С	А	Е	Минеральные вещества (мп) 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		**13,00**	**16,00**	**61,00**	**438,00**			**20,00**	**1,00**	**33,0**	**46,0**	**8,0**	**1,00**
243/17	Сосиска отварная	50	5,50	11,95	0,20	130,35	0,10				17,50			0,90
309/17	Макаронные изделия отварные	150	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		**12,00**	**11,00**	**54,00**	**365,00**		**2,00**	**15,00**		**309,0**	**71,0**	**25,0**	**1,00**
15/17	Сыр (порциями)	15	5,20	5,30	0.70	71.30	0,01	0,56			201.00			0,18
182/17	Каша молочная пшенная (жидкая) с маслом	150/5	5,70	5,76	28,07	186,95	0,16	0,99	15,20	0,13	103,30	71,23	24,94	0,93
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		**13,00**	**13,00**	**27,00**	**279,00**			**20,00**		**86,0**	**2,0**		**2,00**
210/17	Омлет натуральный	105	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 4.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ		**17,00**	**16,00**	**40,00**	**368,00**		**81,00**		**2,00**	**100,0**	**61,0**	**30,0**	**2,00**
288/17	Птица отварная (цыпл-бр)	50	11.80	10.14	0.69	141.28	0.06	1.41			9.29	0.87	0,21	0.83
321/17	Капуста тушеная	150	3,54	5.20	14,67	119,69	0.05	79.10		2,39	86.54	60.10	29.79	1.21
376/17	Чай с сахаром	200			15	60					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 ЗАДЕНЬ		**14,00**	**9,00**	**54,00**	**350,00**		**2,00**	**85,00**	**3,00**	**41,0**	**218,0**	**60,0**	**1,00**
229/17	Рыба, тушеная с овощами (филе минтая)	50/50	10,14	6,58	1,98	107,76	0,08	2,11	73,80	2,91	32,32	162,84	41,93	0,69
202/17	Рис припущенный	100	2,56	2,08	26,69	135,71	0,03		11,20	0,17	3,69	54,98	18,03	0,37
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 ЗАДЕНЬ		**10,00**	**22,00**	**65,00**	**499,00**		**2,00**		**3,00**	**18,0**	**87,0**	**31,0**	**1,00**
265/17	Плов из свинины	25/150	8,21	22,26	39,67	391,78	0,27	2,48		3,04	13,31	87,17	30,83	1,22
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 ЗАДЕНЬ		**15,00**	**6,00**	**48,00**	**310,00**			**9,00**		**134,0**	**16,0**	**4,0**	**1,00**
222/17	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	75/10	13,89	6,00	23,29	202,70	0,04	0,37	9.20	0,15	129,36	16,23	4,46	0.70
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		**18,00**	**27,00**	**46,00**	**496,00**		**22,00**		**4,00**	**49,0**	**43,0**	**19,0**	**3,00**
271/17	Котлеты домашние(фарш "Новый")	40	14,58	22,37	11,74	306,50	0,23	0,60		2,21	21,28	3,58	0,84	2,17
143/17	Рагу овощное	100	1,63	4,11	9,69	82,27	0,06	21,78		1,84	23,69	39,61	18,31	0,65
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 ЗАДЕНЬ		**12,00**	**13,00**	**56,00**	**389,00**		**2,00**	**20,00**	**1,00**	**355,0**	**3,0**	**40,0**	**2,00**
15/17	Сыр (порциями)	15	5,20	5,30	0,70	71,30	0,01	0,56			201,00			0.18
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			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			**16,00**	**12,00**	**52,00**	**382,00**		**18,00**	**13,00**	**2,00**	**47,0**	**51,0**	**20,0**	**2,00**
234/17	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	70	12,24	9,25	12,38	181,63	0,13	0,46		2,20	14,85	0,10		0,62
128/17	Пюре картофельное	100	2,20	2,85	14,79	93,59	0,11	17,40	13,20	0,12	27,56	51,04	19,81	0,80
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 ЗАДЕНЬ		**11,00**	**16,00**	**50,00**	**392,00**			**20,00**		**33,0**	**88,0**	**31,0**	**2,00**
243/17	Сосиска отварная	50	5,50	11,95	0,20	130,35	0,10				17,50			0,90
303/17	Каша пшенная вязкая	150	4,33	4,30	24,70	154,71	0,16		20,00	0,16	11,44	87,96	30,76	1,02
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			**10,00**	**20,00**	**58,00**	**453,00**		**30.00**	**20,00**	**3,00**	**28,0**	**104,0**	**38,0**	**2,00**
ТТК 308	"Ёжики" мясные (фарш куриный, свинина)	60/50	5,73	16,34	10,38	211,48	0,12	1,72		2,70	7,69	21,21	6,46	0,53
310/17	Картофель отварной	100	2,84	3,57	22,74	134,46	0,17	27,80	19,60	0,19	15,32	82,34	32,02	1,26
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			**14,00**	**9,00**	**51,00**	**335,00**		**1,00**	**28,00**		**106,0**	**95,0**	**62,0**	**3,00**
184/17	Крупеник из гречневой крупы	105	12,21	8,48	25,69	227,87	0,15	0,56	28,00	0,32	101,11	94,83	62,07	2,33
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			**9,00**	**13,00**	**64.00**	**411,00**		**1.00**	**60,00**	**1,00**	**165,0**	**159.0**	**23,0**	**1,00**
14/17	Масло (порциями)	10	0.13	6.15	0,17	56,55			40.00	0,10	2.90	3.50	0.10	0,03
182/17	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	200/5	7.45	6.86	39,08	247.80	0,08	1.30	20.00	0.72	157,44	155,41	22.45	0,95
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 ЗАДЕНЬ			**12,00**	**18,00**	**60,00**	**452,00**		**3,00**	**46,00**	**3,00**	**27,0**	**137,0**	**38,0**	**1,00**
ТТК 156	Котлеты, биточки, шницеля "По-куравински"(свинина, минтай)	50	8,13	16,03	8,25	209,85	0,17	2,74	35,28	2,84	19,21	81,76	19,99	0,82
202/17	Рис припущенный	100	2,56	2,08	26,69	135,71	0,03		11,20	0,17	3,69	54,98	18,03	0,37
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			**27,00**	**14,00**	**59,00**	**470,00**			**13,00**	**2,00**	**70,0**	**156,0**	**50,0**	**6,00**
269/17	Котлеты, биточки особые (фарш "Новый")	40	14,39	11,23	11,24	203.58	0,06			1,76	10,56	0,08		2,14
306/17	Пюре гороховое	100	10,85	2,78	22,67	159,10	0,38		13,20	0,36	55,01	155,79	50,32	3,21
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			**13,00**	**12,00**	**65,00**	**421,00**		**2,00**	**20,00**		**340,0**	**2,0**		**2,00**
15/17	Сыр (порциями)	15	5,20	5.30	0,70	71,30	0,01	0,56			201,00			0,18
99/06	Каша кукурузная молочная (жидкая) с маслом	200/5	6,32	6,79	39,23	243,22	0,09	1,31	20,00	0,05	134,51	1,75	0,05	1,25
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			**12,00**	**7,00**	**49,00**	**306,00**			**14,00**	**1,00**	**70,0**	**24,0**	**4,0**	
208/17	Лапшевник с творогом	105	10,47	6,70	24,23	199,09	0,05	0,19	13,60	1,30	65,63	23,59	4,19	0,21
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			**3,00**	**4,00**	**28,00**	**160,00**		**3,00**	**14,00**		**60,0**	**14,0**	**4,0**	
118/06	Омлет с зеленым горошком	105	1.89	осОО	3.33	52.69	0,04	2.55	14.00	0.08	55.42	13.63	4.24	0.19
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			**10,00**	**8,00**	**48,00**	**306,00**		**18,00**	**69,00**	**1,00**	**57,0**	**143,0**	**42,0**	**2,00**
47/05	Суфле "Золотая рыбка" (минтай)	50	6,42	5,22	8,18	105,22	0,04	0,72	56,00	0,63	24,66	91,67	22,25	0,54
128/17	Пюре картофельное	100	2,20	2,85	14,79	93,59	0,11	17,40	13,20	0,12	27,56	51,04	19,81	0,80
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
ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД			**262,00**	**267,00**	**1033,00**	**7580,00**	**4,00**	**186,00**	**487,00**	**28,00**	**2128,0**	**1518,0**	**530,0**	**37,00**
СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД			**13,00**	**13,00**	**52,00**	**379,00**		**9,00**	**24,00**	**1,00**	**106,0**	**76,0**	**27,0**	**2,00**
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности			**1**	**1**	**4**									