

Директор ГБОУ «Саханская школа Новоазовского м.о.»
Самарская О.В.



Примерное 10-ти дневное меню основного (организованного питания) для обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях Донецкой Народной республики

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Понедельник						
Завтрак						
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	·	54,6
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	150	5,69	6,38	26,61	187,04
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/10	200	3,87	3,8	15,09	111,46
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
338/М	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,1
Итого за Завтрак		575	21,68	20,05	74,40	571,00
Вторник						
Завтрак						
268/М/ССЖ	Шницель мясной (говядина)	90	13,4	11,95	11,92	210,82
1248/И	Овощи запеченные	150	3,98	6,59	20,63	159,47
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/10	200	0,20	0,02	10,05	41,42
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Итого за Завтрак		490	21,38	18,96	67,20	529,21
Среда						
Завтрак						
211/М/ССЖ	Омлет с сыром	100	12,15	14,67	1,67	188,13
71/М	Поджаренная из зеленого горошка	40	1,24	0,08	2,6	16
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/10	200	3,15	3,2	18,52	117,54
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5
338/М	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,1
Итого за Завтрак		540	22,38	19,03	69,97	547,27
Четверг						
Завтрак						
14/М	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом молочным сладким, 120/30	150	21,47	11,04	23,08	281,89
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/10	200	0,2	0,02	10,05	41,42
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
338/М	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,1
Итого за Завтрак		540	26,04	20,23	70,55	576,71
Пятница						
Завтрак						
14/М	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
293/К/ССЖ	Куриное филе запеченное панированное с соусом томатным, 90/20	110	20,82	6,67	7,33	179,9
309/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,78	35,29	206,4
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/10	200	0,26	0,02	10,05	41,42
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
Итого за Завтрак		510	29,70	20,04	72,43	596,55

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическа
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Понедельник						
Завтрак						
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
174/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150	3,66	6,32	26,83	179,27
382/М/ССЖ	Какао на молоке , 200/10	200	3,87	3,8	15,09	111,46
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
338/М	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,1
Итого за Завтрак		575	19,65	19,99	74,62	563,23
Вторник						
Завтрак						
280/М/ССЖ	Фрикадельки мясные (говядина) с соусом томатным, 90/20	110	12,77	12,65	12,39	215,35
309/М/ССЖ	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5,52	3,08	34,27	186,94
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/10	200	0,2	0,02	10,05	41,42
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
Итого за Завтрак		500	21,53	16,07	76,39	537,71
Среда						
Завтрак						
54-14р-2022	Котлета рыбная любительская с маслом сливочным, 100/5	105	13,72	7,66	7,29	153,58
312/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,42	7,8	23,82	179,64
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке , 200/10	200	3,15	3,2	18,52	117,54
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
338/М	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,1
Итого за Завтрак		615	23,09	19,42	77,13	582,36
Четверг						
Завтрак						
14/М	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
219/М/ССЖ	Сырники из творога с соусом кисельным из сухофруктов, 120/30	150	21,68	10,57	27,90	297,89
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/10	200	0,2	0,02	10,05	41,42
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
338/М	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,1
Итого за Завтрак		530	25,49	19,68	70,45	569,21
Пятница						
Завтрак						
14/М	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
259/И	Жаркое по-домашнему (курица)	240	25,52	8,26	30,54	304,91
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/10	200	0,2	0,02	10,05	41,42
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
Итого за Завтрак		510	30,33	17,01	70,19	562,13