

СОГЛАСОВАНО:
Руководитель образовательного

учреждения

Приложение №1

Анна Вахнеева А.А.

УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
ООО "ВИТМАШ"
Цыбенко Е.В.

Действует с «01» сентября 2020 года

№ 57 Примерное 12-ти дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях.

День	Прием пищи	Наименование	Выход,	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	
			г	г	г	г	ккал	
День № 1	Завтрак	Блюдо по меню						
		Сосиски отварные	50	5,5	12,0	0,2	130,5	
		Изделия макаронные отварные	100/150	5,6/8,3	5,5/8,2	32,8/49,2	202,8/304,1	
		Огурцы свежие	30	0,2	0	0,8	4,2	
		Вариант замены						
		Каша манная молочная	150/200	4,2/5,6	8,5/11,3	21,3/28,4	178,1/237,4	
		Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	
День № 2	Завтрак	Блюдо по меню						
		Чай с молоком с сахаром	200	4,2	4,5	22,6	147,8	
		Вариант замены						
		Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	
День № 2	Обед	Блюдо по меню						
		Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,4	0,1	27,8	114,4	
		Картофель запеченный	150/180	3,2/3,8	9,7/11,6	22,5/27	189,9/227,9	
		Вариант замены						
		Сок фруктовый в ассортименте	200	1,0	0,1	10,1	46,0	
День № 3	Завтрак	Блюдо по меню						
		Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,0	3,7	39,8	211,5	
		Вариант замены						
		Чай с лимоном	200	0,0	0,0	16,1	65,2	
День № 3	Обед	Блюдо по меню						
		Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	
		Блюдо по меню						
День № 4	Завтрак	Блюдо по меню						
		Напиток яблочный	200	0,1	0,0	25,6	99,9	
		Вариант замены						
День № 4	Обед	Блюдо по меню						
		Напиток смородиновый	200	0,1	0,0	27,5	108,1	
		Вариант замены						
День № 5	Завтрак	Блюдо по меню						
		Соус шоколадный	20/30	0,43/0,6	0,3/0,46	6,8/10,1	31,7/47,5	
		Вариант замены						
День № 5	Обед	Блюдо по меню						
		Молоко сгущенное	20/30	1,45/2,17	1,7/2,55	11,1/16,6	65,6/98,4	
		Блюдо по меню						
		Чай с молоком с сахаром	200	4,2	4,5	22,6	147,8	
День № 5	Завтрак	Вариант замены						
		Чай	200	0,0	0,0	16,0	63,8	
		Фрукт свежий в ассортименте	1 шт	0,6	0,6	13,7	65,8	
		Блюдо по меню						
		Напиток клубничный	200	0,0	0,0	16,8	67,4	
День № 6	Обед	Блюдо по меню						
		Пельмени отварные	150/200	14,3/19,1	22,9/30,5	30,5/40,7	318,9/425,2	
		Вариант замены						
		Гуляш из говядины с соусом томатным	80/100	10,8/13,47	10,3/12,91	3,1/3,86	145,9/182,39	
		Рис отварной	150/200	4,9/6,5	6,9/9,2	52,9/70,6	293,4/391,2	
День № 6	Завтрак	Блюдо по меню						
		Сок фруктовый в ассортименте	200	1,0	0,1	10,1	46,0	
		Блюдо по меню						
		Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,0	3,7	39,8	211,5	
День № 7	Завтрак	Вариант замены						
		Чай с лимоном	200	0,0	0,0	16,1	65,2	
		Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	
		Блюдо по меню						
День № 7	Обед	Вариант замены						
		Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,5	4,5	38,6	212,3	
		Блюдо по меню						
		Чай с лимоном	200	0,0	0,0	16,1	65,2	
День № 7	Завтрак	Вариант замены						
		Гематоген обогащенный очищенным гемоглобином	20	1,2	0,6	15,1	70,8	
		Блюдо по меню						
День № 7	Обед	Блюдо по меню						
		Напиток яблочный	200	0,1	0,0	25,6	99,9	
		Вариант замены						
День № 7	Завтрак	Блюдо по меню						
		Сок фруктовый в ассортименте	200	1,0	0,1	10,1	46,0	
День № 7	Обед	Вариант замены						
		Блюдо по меню						

День № 8	Завтрак	Какао на молоке	200	6,1	6,0	28,4	193,4
		Вариант замены					
		Чай	200	0,0	0,0	16,0	63,8
День № 8	Обед	Блюдо по меню					
		Салат Летний	60/100	0,7/1,2	3,7/6,2	4,2/6,9	53,7/89,5
		Вариант замены					
		Салат из свежих помидоров и огурцов	60/100	0,6/1,0	4,9/8,1	2,2/3,7	56/93,3
День № 9	Обед	Блюдо по меню					
		Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,4	0,1	27,8	114,4
		Вариант замены					
		Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4
		Сок фруктовый в ассортименте	200	1,0	0,1	10,1	46,0
День № 10	Завтрак	Блюдо по меню					
		Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,0	3,7	39,8	211,5
		Вариант замены					
		Чай	200	0,0	0,0	16,0	63,8
День № 10	Обед	Блюдо по меню					
		Салат из свеклы с сыром	60/100	1,9/3,1	7,5/12,4	4,4/7,4	92,6/154,3
		Компот из плодов свежих (апельсины)	200	0,3	0,1	32,4	132,6
		Вариант замены					
		Винегрет	60/100	1,0/1,6	4,9/8,2	5,4/9,0	70,1/116,6
		Напиток смородиновый	200	0,1	0,0	27,5	108,1
День № 11	Обед	Блюдо по меню					
		Напиток яблочный	200	0,1	0,0	25,6	99,9
		Вариант замены					
		Напиток вишневый	200	0,1	0,0	17,9	73,2
День №12	Завтрак	Блюдо по меню					
		Какао на молоке	200	6,1	6,0	28,4	193,4
		Вариант замены					
		Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4
		Чай	200	0,0	0,0	16,0	63,8