

УДССМ. 322. Южно-Сахал

т. А. Волгуцкий

(руководитель образовательного учреждения)

Индивидуальный предприниматель

Наталья

Валерьевна

Н.В. Сомова

Примерное Альтернативное 24-дневное меню (Завтрак)

для учащихся с 7 до 11 лет (2-х разовое питание), обучающихся в общеобразовательных учреждениях г. Южно-Сахалинска (МАОУ СОШ №№ 6, 20, 8, 13, 32, 34; МАОУ Гимназия №№ 3; МАОУ Лицей №№ 2; МАОУ СОШ №№ 1, 4, 14, 16, 18, 22, 23; МАОУ НОШ №21)

№ рецептуры	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 1А						
ЗАВТРАК						
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7
54-4в	Кекс шоколадный	60	2,6	12,83	35	306
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар	7	0	0	6,4	25,4
	лимон	7	0,1	0	0,2	1,1
пром.	Хлеб пшеничный	43	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	23	1,52	0,16	9,84	45,98
	Итого завтрак:	490	15,36	20,11	106,22	681,1
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 2А						
ЗАВТРАК						
54-7к	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	200	8,1	9,7	41,5	285,8
пром.	Фрукты (яблоко) или сок т/п 0,2л	150	0,6	0,6	14,7	70,5
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар	7	0	0	6,4	25,4
	лимон	7	0,1	0	0,2	1,1
пром.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	45,98
	Итого завтрак:	624	13,56	10,78	98,82	523,7
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 3А						

ЗАВТРАК						
54-1о	Омлет натуральный	150	13,54	19,2	3,52	240,5
пром.	Фрукты (яблоко) или сок т/п 0,2л	150	0,6	0,6	14,7	70,5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	91,2
пром.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	45,98
Итого завтрак:		560	22,5	23,18	59,04	541,7
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 4А						
ЗАВТРАК						
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	220	7,81	6,38	29,26	206,03
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар	7	0	0	6,4	25,4
	лимон	7	0,1	0	0,2	1,1
пром.	Хлеб пшеничный	43	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	23	1,52	0,16	9,84	68,97
Итого завтрак:		500	12,67	6,86	71,88	396,42
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 5А						
ЗАВТРАК						
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7
пром.	Фрукты (апельсин) или сок т/п 0,33л	200	2,16	0,48	19,44	98
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
пром.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	45,98
Итого завтрак:		617	14,82	7,76	90,46	472
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 6А						
ЗАВТРАК						
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,54	17,86	134,22
54-4в/1	Круассан	70	2,21	2,53	44,65	333
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар	7	0	0	6,4	25,4
	лимон	7	0,1	0	0,2	1,1
пром.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	68,97
Итого завтрак:		554	13,33	7,63	110,05	657,61
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 7А						
ЗАВТРАК						
54-1о	Омлет натуральный	160	13,54	19,2	3,52	240,5
54-4в/1	Кекс песочный с изюмом	60	2,6	12,83	35	204,2
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар	7	0	0	6,4	25,4
	лимон	7	0,1	0	0,2	1,1

пром.	Хлеб пшеничный	43	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	23	1,52	0,16	9,84	45,98
	Итого завтрак:	500	21	32,51	81,14	612,1

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ 8А

ЗАВТРАК

54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,8	24,1	168,9
пром.	Фрукты (яблоко) или сок т/п 0,2л	150	0,6	0,6	14,7	70,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
пром.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	45,98
	Итого завтрак:	617	10,36	6,88	81,22	405,7

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ 9А

ЗАВТРАК

54-11м	Плов (свинина постная)	150	11,48	11,03	28,95	261,23
70	Овощи натуральные соленые (огурец)	10	0,16	0,02	0,35	1
ре.ц.11г	Пирожок слоеный с начинкой	60	2,94	8,3	23,97	182,4
54-2гн	Чай с шиповником и сахаром	200	0,3	0,1	7,4	28,8
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
пром.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	45,98
	Итого завтрак:	487	19,44	19,93	96,59	638,33

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ 10А

ЗАВТРАК

54-7к	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	200	8,1	9,7	41,5	285,8
пром.	Фрукты (апельсин) или сок т/п 0,33л	200	2,16	0,48	19,44	98
54-23гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
пром.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	45,98
	Итого завтрак:	660	19,42	14,26	103,06	623,7

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ 11А

ЗАВТРАК

54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,9
пром.	Фрукты (яблоко) или сок т/п 0,2л	150	0,6	0,6	14,7	70,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
пром.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	45,98
	Итого завтрак:	617	13,96	12,38	91,42	509,7

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ 12А

ЗАВТРАК					
54-11м	Плов (свинина постная)	150	11,48	11,03	28,95
70	Овощи натуральные соленые (огурец)				261,23
рец.11г		10	0,16	0,02	0,35
пром.	Круассан	70	2,21	2,53	44,65
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	6,5
	сахар	7	0	0	6,4
	лимон	7	0,1	0	0,2
пром.	Хлеб пшеничный	43	3,04	0,32	19,68
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	23	1,52	0,16	9,84
Итого завтрак:		510	18,71	14,06	116,57

ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ 13А

ЗАВТРАК					
54-1о	Омлет натуральный	160	13,54	19,2	3,52
54-4в/1	Кекс шоколадный	60	2,6	12,83	35
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5
	сахар-песок	7	0	0	6,4
пром.	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,68
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,52	0,16	9,84
Итого завтрак:		507	20,9	32,51	80,94

ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ 14А

ЗАВТРАК					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,2	9,2	38,6
пром.	Фрукты (яблоко) или сок т/п 0,2л	150	0,6	0,6	14,7
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	6,5
	сахар	7	0	0	6,4
	лимон	7	0,1	0	0,2
пром.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,16	9,84
Итого завтрак:		624	13,66	10,28	95,92

ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ 15А

ЗАВТРАК					
54-7к	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	200	8,1	9,7	41,5
пром.	Фрукты (яблоко) или сок т/п 0,2л	150	0,6	0,6	14,7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3
пром.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,16	9,84
Итого завтрак:		610	17,06	13,68	97,02

ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ 16А

ЗАВТРАК					
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,54	17,86
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	6,5

	сахар	7	0	0	6,4	25,4
	лимон	7	0,1	0	0,2	1,1
пром.	Хлеб пшеничный	43	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	23	1,52	0,16	9,84	68,97
Итого завтрак:		480	10,36	5,02	60,48	298,11

ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ 17А

ЗАВТРАК

54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
пром.	Фрукты (апельсин) или сок т/п 0,33л	200	2,16	0,48	19,44	98
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар	7	0	0	6,4	25,4
пром.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	45,98
Итого завтрак:		667	12,22	6,36	90,56	448,8

ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ 18А

ЗАВТРАК

54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,9
пром.	Круассан	70	2,21	2,53	44,65	333
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар	7	0	0	6,4	25,4
	лимон	7	0,1	0	0,2	1,1
пром.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	45,98
Итого завтрак:		544	15,67	14,31	121,57	773,3

ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ 19А

ЗАВТРАК

54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7
54-4в/1	Кекс песочный с изюмом	60	2,6	12,83	35	204,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар	7	0	0	6,4	25,4
пром.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	45,98
Итого завтрак:		477	15,26	20,11	106,02	578,2

ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ 20А

ЗАВТРАК

54-7к	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	200	8,1	9,7	41,5	285,8
пром.	Фрукты (яблоко) или сок т/п 0,2л	150	0,6	0,6	14,7	70,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
пром.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	45,98
Итого завтрак:		617	13,46	10,78	98,62	522,6

ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ 21А

ЗАВТРАК

54-1о	Омлет натуральный	160	13,54	19,2	3,52	240,5
пром.	Пирожок слоеный с начинкой	60	2,94	8,3	23,97	182,4
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар	7	0	0	6,4	25,4
	лимон	7	0,1	0	0,2	1,1
пром.	Хлеб пшеничный	43	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	23	1,52	0,16	9,84	45,98
Итого завтрак:		500	21,34	27,98	70,11	590,3

ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ 22А

ЗАВТРАК

54-4т	Пудинг из творога с яблоками и сгущ. молоком	150	23,65	10,8	21,08	403
пром.	молоко сгущенное	15	1,1	1,3	8,3	49,2
пром.	Фрукты (апельсин) или сок т/п 0,33л	200	2,16	0,48	19,44	98
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	91,2
пром.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	45,98
Итого завтрак:		625	35,27	15,96	89,64	780,9

ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ 23А

ЗАВТРАК

54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,8	24,1	168,9
пром.	Фрукты (яблоко) или сок т/п 0,2л	150	0,6	0,6	14,7	70,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
пром.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	45,98
Итого завтрак:		617	10,36	6,88	81,22	405,7

ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ 24А

ЗАВТРАК

54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	210	5,3	5,4	28,7	184,5
54-4в/1	Круассан	70	2,21	2,53	44,65	333
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар	7	0	0	6,4	25,4
	лимон	7	0,1	0	0,2	1,1
пром.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,52
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	45,98
Итого завтрак:		554	13,13	8,49	120,89	684,9
Среднее значение за период			17,90	15,85	100,88	623,43