

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖАЮ:

20-ти дневное меню бесплатного горячего питания для обучающихся в общеобразовательных организациях 1-4 класс, дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, дети из малообеспеченных семей в период с 08:30 до 12:00								
Возрастная группа		7-11 лет						
Сезон осенне-зимний								
День	№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
					Б	Ж	У	
1	2	3	4		6	7	8	9
День 1		Каша гречневая по-купечески	240		14,6	13,7	26,45	287,50
	377/М	Какао на молоке	200		3,99	3,17	16,34	111,18
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14
	338/М	Фрукт по сезону	100		2,3	0,3	32,7	142,50
		Итого за Завтрак	620		24,13	17,47	89,98	613,67
День 2	14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,09
	223/М	Пудинг из творога с соусом ягодным (130/30)	160		21,68	11,52	32,82	321,68
	376/М	Чай с сахаром	200				11,09	44,36
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14
	338/М	Фрукт по сезону	100		0,4	0,4	9,8	44,40
		Итого за Завтрак	500		24,53	19,47	68,33	546,67
День 3		Сыр сливочный	18		1,80	5,30	0,90	52,90
	173/М	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	200		6,96	7,42	34,68	232,05
	382/М	Какао на молоке	200		3,99	3,17	16,34	111,18
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14
	338/М	Фрукт по сезону	100		0,4	0,3	10,9	42
		Итого за Завтрак	548		15,52	16,49	77,31	516,22
День 4	279/М	Тефтели из курицы в сметанном соусе (90/30)	120		16,00	7,50	1,21	136,34
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150		5,80	8,42	39,58	343,1
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200		0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14
		Фрукт по сезону	100		0,4	0,3	10,9	42
		Итого за Завтрак	514		24,73	19,53	72,17	649,82
День 5	209/М	Яйцо вареное	40		5,08	4,6	0,28	62,8
	173/М	Каша молочная ячневая с сахаром, маслом сливочным	200/10/10		7,10	9,80	38,70	271,4
	376/М	Чай с сахаром	200				11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14
	338/М	Фрукт по сезону	100		2,3	0,3	32,7	142,50
		Итого за Завтрак	420		16,80	15,00	97,26	591,22
День 6		Сыр сливочный	18		1,80	5,30	0,90	52,90
	274/К	Соус «Болоньезе»	90		10,39	8,87	1,76	128,52
	202/М	Макароны отварные	150		6,2	4,58	42,3	235,22
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200		0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону	100		0,4	0,4	9,8	47
		Итого за Завтрак	588		21,22	19,46	80,44	580,42
День 7	356	Купаты куриные	90		17,28	14,9	0,24	244,5
	173/М	Каша пшеничная с маслом сливочным	155		3,45	4,19	18,96	157,35
	376/М	Чай с сахаром	200				11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону	100		0,4	0,3	10,9	42
		Итого за Завтрак	570		23,52	18,95	68,33	572,91
День 8	175/М	Каша вязкая молочная из смеси круп	200		3,69	3,94	23,29	143,79
		Пирог осетинский с картофелем и сыром твердых сортов	100		7,63	8,16	31,26	232,42
	382/М	Какао на молоке	200		3,99	3,17	16,34	111,18
	338/М	Фрукт по сезону	100		2,3	0,3	32,7	142,50
		Итого за Завтрак	650		17,56	15,57	103,59	629,89
День 9	16/М	Ветчина	15		1,94	3,27	0,29	38,4
	394/М	Вареники с творогом с маслом сливочным (140/10)	150		10,40	11,10	45,50	258,70
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200		0,06	0,06	6,70	46,28
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону	100		0,4	0,3	10,9	42

Итого за Завтрак		505		27,69	17,10	65,67	542,87
День 10	232/М	Рыба запеченная	90	13,80	6,80	3,64	121,96
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5)	30	3,24	6,82	22,25	163,78
	376/М	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		575		19,81	14,32	61,27	447,58
День 11	14/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	174/М	Каша молочная вязкая «Солнышко» (Геркулес)	200	4,86	7,54	35,85	219,50
	382/М	Какао на молоке	200	4,91	3,17	16,34	111,18
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону	100	2,3	0,3	32,7	142,50
Итого за Завтрак		595		18,29	15,23	99,38	595,28
День 12	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	223/М	Запеканка из творога с соусом вишневым , 130/30	160	21,68	11,52	32,82	325,01
	376/М	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		500		24,53	19,47	68,33	552,94
День 13		Сыр сливочный	18	1,80	5,30	0,90	52,90
	173/М	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	7,86	11,33	53,33	462,30
	382/М	Какао на молоке	200	4,91	3,17	16,34	111,18
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону	100	0,4	0,3	10,9	42
Итого за Завтрак		548		17,34	20,40	95,96	738,88
День 14	392/М	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	205	21,50	12,65	42,02	363,60
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону	100	2,3	0,3	32,7	142,50
	Итого за Завтрак	625		22,77	22,93	101,63	708,05
День 15	14/М	Икра кабачковая	40	0,64	2,52	2,96	37,08
	211/М	Омлет с сыром	200	18,41	16,28	3,82	236,66
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		570		21,88	19,51	42,26	437,52
День 16	14/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	291/М	Плов с курицей	200	26,19	13,39	35,82	348,95
	376/М	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону	100	0,40	0,4	9,80	47,0
Итого за Завтрак		530		29,62	20,82	86,23	591,43
День 17	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	394/М	Вареники с творогом с маслом сливочным (140/10)	150	10,40	11,10	45,50	258,70
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		500		26,62	21,13	74,23	599,06
День 18	173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200	8,40	11,08	42,30	302,52
	486	Пирог осетинский с картофелем и сыром	100	7,63	8,16	31,26	232,42
	376/М	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону	100	0,4	0,3	10,9	42
Итого за Завтрак		630		18,80	19,84	110,04	691,78
День 19		Наггетсы из курицы	90	21,57	9,1	3,46	163,6
	202/М	Макароны отварные со сливочным маслом	155	6,60	0,78	42,30	235,20
	382/М	Какао на молоке	200	4,91	3,17	16,34	111,18
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону	100	2,3	0,3	32,7	142,50
Итого за Завтрак		620		34,55	17,01	85,95	615,17
День 20	232/М	Рыба запеченная	90	13,8	5,80	3,64	131,96
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5)	155	3,24	6,82	22,25	163,78
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		575		19,28	17,76	70,71	485,01

	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Итого за Завтрак	11 771	0	470	387	1 700	12 287
Среднее значение	589	0,00	23,52	19,35	84,98	614,34
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы			31%	25%	25%	26%
100 % Норма СанПиН			77	79	335	2 350