



20-ти дневное меню бесплатного горячего питания для обучающихся в общеобразовательных организациях в период с 08:30 до 12:00

Возрастная группа		7-11 лет							
Сезон зимне — весенний									
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		4,91	3,17	16,34	113,53	
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14	
	338/М	Фрукт по сезону (банан)	150		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	99,0	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 (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	44,40	
	Итого за Завтрак		500	99,0	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 (груши)	100		0,4	0,3	10,9	42	
	Итого за Завтрак		548	99,0	15,52	16,49	77,31	516,22	
День 4	279/М	Гёфтели из курицы и тыквы 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	
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47	
	Итого за Завтрак		600	99,0	24,63	16,63	76,27	642,82	
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 (банан)	150		2,3	0,3	32,7	142,50	
	Итого за Завтрак		420	99,0	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 (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47	
Итого за Завтрак		588	99,0	21,22	19,46	80,44	580,42		
День 7	356	Купаты куриные	90		17,28	14,9	0,24	244,5	
	415/К	Рис припущенный с овощами	150		3,47	3,45	31,61	171,57	
	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 (груши)	100		0,4	0,3	10,9	42	
	Итого за Завтрак		570	99,0	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 (банан)	150		2,3	0,3	32,7	142,50	
	Итого за Завтрак		650	99,0	17,56	15,57	103,59	629,89	
День 9	16/М	Ветчина	15		1,94	3,27	0,29	38,4	
	219/М	Сырники из творога с молоком сгущенным (130/30)	160		22,92	13,17	33,29	345,69	
	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 (груши)	100		0,4	0,3	10,9	42	

	Итого за Завтрак		505	99,0	27,69	17,10	65,67	542,87
День 10	232/М	Рыба запеченная (горбуша)	90		13,80	6,80	3,64	121,96
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5)	155		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 (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		575	99,0	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»	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 (банан)	150		2,3	0,3	32,7	142,50
	Итого за Завтрак		595	99,0	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 (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		500	99,0	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 (груши)	100		0,4	0,3	10,9	42
	Итого за Завтрак		548	99,0	17,34	20,40	95,96	738,88
День 14	268/М	Шницель из говядины и мяса птицы	90		11,49	13,42	10,85	211,77
	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (150/5)	155		6,60	8,90	32,40	237,00
	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 (банан)	150		2,3	0,3	32,7	142,50
	Итого за Завтрак		625	99	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 (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		570	99,0	21,88	19,51	42,26	437,52
День 16	14/М	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92		51,6
	294	Котлеты куриные	90		16,60	7,80	14,5	133,99
	202/М	Макароны отварные с соусом томатным	150/30		6,8	8,80	46,2	291,00
	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 (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		530	99,0	30,02	21,22	96,03	638,43	
День 17	14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,09
	219/М	Сырники из творога с молоком сгущенным (130/30)	160		22,92	13,17	33,29	345,69
	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	99,0	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 (груши)	100		0,4	0,3	10,9	42
	Итого за Завтрак		630	99,0	18,80	19,84	110,04	691,78
День 19		Наггетсы из курицы	90		21,57	9,1	3,46	163,6
		Булгур с овощами	150		3,45	4,19	18,96	127,35
	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 (банан)	150		2,3	0,3	32,7	142,50
	Итого за Завтрак		620	99,0	34,55	17,01	85,95	615,17
День 20		Фишбол	90		13,2	10,23	12,98	157,45
	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 (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		575	99,0	19,28	17,76	70,71	485,01
			Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	
				Б	Ж	У		
Итого за Завтрак			11 857	1 980	471	384	1 713	12 327
Среднее значение			593	99,00	23,54	19,22	85,67	616,34
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы					31%	25%	26%	26%
100 % Норма СанПиН					77	79	335	2 350