

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора
/Ф.С.Бичеруева/

" 27 " 08 2022



20-ти дневное меню бесплатного горячего питания для обучающихся в общеобразовательных учреждениях

Возрастная группа		завтрак 7-11 лет						
Сезон осенне-зимний								
День	№ Рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
					Б	Ж	У	
1	2	3	4		6	7	8	9
День 1	14/М	Масло шоколадное сливочное	10		0,12	6,20	1,96	66,40
	174/М	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150/5		4,86	7,54	35,85	219,50
	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
		Творожок	110		7,6	3,9	0,0	118,30
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	100		0,4	0,3	10,9	42
	Итого за Завтрак			605	99,0	15,41	18,25	74,39
День 2		Каша гречневая покупечески	240		14,6	14,7	26,45	296,50
	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	0,3	10,9	42
	Итого за Завтрак			570	99,0	17,37	15,30	62,93
День 3	14/М	Сыр сливочный	18		1,80	5,30	0,90	52,90
		Вареники с картофелем и маслом сливочным	205		9,04	21,62	67,06	493,04
	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			553	99,0	17,60	30,69	109,69	516,22
День 4	14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,09
	279/М	Котлеты куриные с сыром	90		15,19	6,48	1,17	123,83
	171/М	Булгур отварной с маслом сливочным	150/5		6,6	7,90	42,3	235,0
	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			580	99,0	24,70	22,34	79,08	588,34
День 5	209/М	Яйцо вареное	40		5,08	4,6	0,28	62,8
	173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200		8,40	11,08	42,30	302,52
	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			620	99,0	18,10	16,28	100,86	622,34
День 6	14/М	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92		51,6

	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		585	99,0	23,32	18,08	79,54	579,12
День 7		Сосиски отварные	50		6,50	12,5	0,00	138,5
	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (150/5)	155		6,60	8,90	32,40	237,00
	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 (груши)	100		0,4	0,3	10,9	42
	Итого за Завтрак		610	99,0	15,87	22,00	68,88	532,34
День 8	173/М	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	200		6,96	7,42	34,68	232,05
		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	20,83	19,05	114,98	718,15
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		Фишбол	90		13,2	10,23	12,98	157,45
	202/М	Макароны отварные с маслом сливочным	155		6,6	4,30	42,3	235,0
	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	22,58	15,23	90,66	554,29
День 11		Сыр сливочный	18		1,80	5,30	0,90	52,90
	174/М	Каша гречневая покупечески с курицей	200		17,78	10,52	22,90	255,13
	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		598	99,0	29,11	19,59	87,33	632,21
День 12	16/М	Ветчина	15		1,94	3,27	0,29	38,4

	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		505	99,0	26,39	15,49	68,49	525,25
День 13	14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,09
	175/М	Каша вязкая молочная из смеси круп	200/5/5		4,45	4,68	23,29	143,79
	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	Панкейки	42		3,5	4,0	16,0	110
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		552	99,0	15,71	19,80	80,05	548,56
День 14	268/М	Тефтели из говядины	90		12,93	16,22	11,76	244,79
	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	24,21	25,73	102,54	741,07
	14/М	Икра кабачковая	40		0,64	2,52	2,96	37,08
День 15	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	Шницель из говядины и мяса птицы	90		11,49	13,42	10,85	211,77
	202/М	Макароны отварные с соусом томатным (150/30)	180		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		615	99,0	24,91	26,84	92,43	716,21
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	25,83	21,13	68,90	575,56

День 18	173/М	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	200		6,96	7,42	34,68	232,05
	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	17,36	16,18	102,42
День 19		Наггетсы из курицы	90		21,57	9,1	3,46	163,6
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5)	155		3,24	6,82	22,25	163,78
	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			625	99,0	34,34	19,64	89,24
	14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,09
День 20	232/М	Рыба запеченная (минтай)	90		13,80	6,80	3,64	121,96
	415/К	Рис припущенный с овощами	150		3,47	3,45	31,61	171,57
	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	20,18	18,21	70,86
			Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	
				Б	Ж	У		
Итого за Завтрак			12 228	2 079	467	415	1 731	12 221
Среднее значение			611	103,95	23,34	20,73	86,54	611,06
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы					30%	27%	26%	26%
100 % Норма СанПиН					77	79	335	2 350