

СОГЛАСОВАНО:



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	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	6	7	8	9
День 1	293/М	Куры запеченные	90	19,57	9,45	5,08	183,65
	202/М	Макаронны отварные с маслом сливочным (150/5)	155	6,2	4,58	42,3	235,22
	377/М	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	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 (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>575</b>	<b>31,07</b>	<b>15,72</b>	<b>77,85</b>	<b>576,62</b>
День 2	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	200			11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (бананы)	150	2,3	0,8	31,5	142
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>24,53</b>	<b>19,37</b>	<b>68,83</b>	<b>552,94</b>
День 3	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	173/М	Каша вязкая молочная пшеничная	150	5,90	8,31	30,22	219,39
	382/М	Какао на молоке, 200/11	200	3,99	3,17	16,34	111,18
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>505</b>	<b>17,35</b>	<b>16,20</b>	<b>75,68</b>	<b>516,22</b>
День 4	279/М	Тефтели из говядины с соусом красным основным (90/30)	120	10,70	11,60	12,88	198,72
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,35	6,32	29,69	193,0
	377/М	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	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 (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>17,88</b>	<b>18,53</b>	<b>78,55</b>	<b>555,54</b>
День 5	212/М	Фритатта с ветчиной	130	15,45	15,72	2,73	215,2
	71/М	Поджаренная из зеленого горошка	40	1,24	0,08	2,6	16
	379/М	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	3,23	2,51	20,67	118,89
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (бананы)	150	2,3	0,8	31,5	142
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>24,54</b>	<b>19,36</b>	<b>71,99</b>	<b>562,34</b>
День 6	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	274/К	Соус «Болоньезе»	90	10,39	8,87	1,76	128,52
	202/М	Макаронны отварные	150	6,6	0,78	42,3	202,8
	377/М	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	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 (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>19,84</b>	<b>17,60</b>	<b>79,57</b>	<b>559,25</b>
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	171,56
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	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	10,3	47
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>23,52</b>	<b>18,95</b>	<b>67,73</b>	<b>577,90</b>
День 8	175/М	Каша вязкая молочная из смеси круп	150	3,69	3,94	23,29	143,79
	486	Пирог осетинский с картофелем и сыром твердых сортов	100	7,63	8,16	31,26	232,42
	382/М	Какао на молоке, 200/11	200	3,99	3,17	16,34	111,18
	338/М	Фрукт по сезону (бананы)	150	2,3	0,8	31,5	142
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>15,71</b>	<b>15,67</b>	<b>80,69</b>	<b>534,39</b>
День 9	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	208/М	Лапшевник с творогом и маслом сливочным (150/5)	155	13,33	12,96	30,20	290,76
	377/М	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>505</b>	<b>17,03</b>	<b>20,92</b>	<b>71,14</b>	<b>520,63</b>	
День 10	234/М	Котлета Морячок с маслом сливочным 90/5	95	12,7	8,56	10,92	169,30
	147/М	Картофель по-деревенски	150	3,68	5,09	29,07	176,52
	379/М	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	3,23	2,51	20,67	118,89
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>575</b>	<b>22,42</b>	<b>16,76</b>	<b>85,45</b>	<b>582,21</b>
	16/М	Ветчина	15	1,94	3,27	0,29	38,4
День 11	173/М	Каша молочная гречневая с сахаром и маслом сливочным	150	9,40	11,58	42,30	311,02
	382/М	Какао на молоке, 200/11	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 (бананы)	150	2,3	0,8	31,5	142
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>545</b>	<b>20,87</b>	<b>19,07</b>	<b>104,92</b>	<b>672,85</b>
День 12	223/М	Ватрушка с творогом	75	8,26	7,24	27,20	207,0
	293/М	Куры запеченные	90	19,57	9,45	5,08	183,65
	202/М	Макаронны отварные с маслом сливочным (150/5)	155	6,2	4,58	42,3	235,22
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>36,40</b>	<b>21,57</b>	<b>100,16</b>	<b>740,71</b>
	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
День 13	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	174/М	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150	3,65	4,68	26,89	164,63
	382/М	Какао на молоке, 200/11	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 (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47

	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>505</b>	<b>15,31</b>	<b>19,72</b>	<b>67,65</b>	<b>511,00</b>
День 14	268/М	Котлеты из говядины	90	13,24	10,86	12,6	201,29
	173/М	Каша пшеничная с маслом сливочным (150/5)	155	3,45	4,19	18,96	127,35
	377/М	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	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 (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>575</b>	<b>19,52</b>	<b>15,66</b>	<b>67,54</b>	<b>492,42</b>
День 15	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	212/М	Овощная фритатта	150	7,22	5,99	3,49	87,9
	379/М	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	3,23	2,51	20,67	118,89
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (бананы)	150	2,3	0,8	31,5	142
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>540</b>	<b>15,15</b>	<b>16,80</b>	<b>70,28</b>	<b>485,14</b>
День 16	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
		Каша перловая с мясом говядины	250	15,03	12,56	33,56	307,40
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>595</b>	<b>21,70</b>	<b>17,18</b>	<b>68,94</b>	<b>520,84</b>
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, 200/11	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 (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>25,83</b>	<b>21,03</b>	<b>69,40</b>	<b>575,56</b>
День 18	173/М	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	150	5,22	5,27	26,01	174,04
	486	Пирог осетинский с картофелем и сыром	100	7,63	8,16	31,26	232,42
	382/М	Какао на молоке, 200/11	200	3,99	3,17	16,34	111,18
	338/М	Фрукт по сезону (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>19,61</b>	<b>17,30</b>	<b>97,90</b>	<b>635,14</b>
День 19	356	Купаты куриные	90	17,28	14,9	0,24	244,5
	415/К	Рис припущенный с овощами	150	3,57	6,12	21,99	172,97
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>23,52</b>	<b>18,95</b>	<b>67,73</b>	<b>577,9</b>
День 20	234/М	Котлета Морячок с маслом сливочным 90/5	95	12,7	8,56	10,92	169,30
	147/М	Картофель по-деревенски	150	3,68	5,09	29,07	176,52
	379/М	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	3,23	2,51	20,67	118,89
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>575</b>	<b>22,42</b>	<b>16,76</b>	<b>85,45</b>	<b>582,21</b>
<b>Среднее значение</b>							
			Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				Б	Ж	У	
Итого за: Завтрак			11 145	434	363	1 557	11 332
Среднее значение			557	21,71	18,16	77,87	566,59
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы				28%	24%	23%	24%
100 % Норма СанПиН				77	79	335	2 350