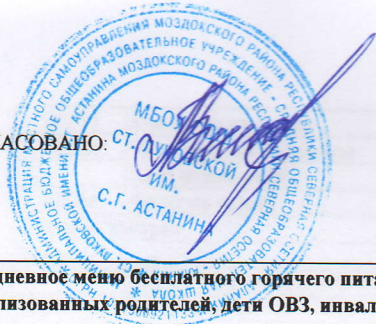


СОГЛАСОВАНО:



УТВЕРЖДАЮ:



20-ти дневное меню бесплатного горячего питания для обучающихся в общеобразовательных организациях – дети мобилизованных родителей; дети ОВЗ, инвалиды, дети из семей погибших участников СВО, 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)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)		
				Б	Ж	У			
1	2	3	4	6	7	8	9		
	Завтрак 1								
		Выпечка в ассортименте	80	8	8	57	170		
	376/М	Чай с сахаром	200			11	44		
	Завтрак 2								
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	150	2,3	0,3	32,7	142,50		
		Итого за Завтрак		620	24,13	17,47	89,98	613,67	
	Завтрак 1								
		Выпечка в ассортименте	80	8,00	8,00	57,00	170,00		
	376/М	Чай с сахаром	200			11,00	44,00		
	Завтрак 2								
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	
	Завтрак 1								
		Выпечка в ассортименте	80	8,00	8,00	57,00	170,00		
	376/М	Чай с сахаром	200			11,00	44,00		
	Завтрак 2								
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	
	Завтрак 1								
		Выпечка в ассортименте	80	8,00	8,00	57,00	170,00		
	376/М	Чай с сахаром	200			11,00	44,00		
	Завтрак 2								
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	
	Завтрак 1								
		Выпечка в ассортименте	80	8,00	8,00	57,00	170,00		
	376/М	Чай с сахаром	200			11,00	44,00		
	Завтрак 2								
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	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	150	2,3	0,3	32,7	142,50		
		Итого за Завтрак		420	16,80	15,00	97,26	591,22	
	Завтрак 1								
		Выпечка в ассортименте	80	8,00	8,00	57,00	170,00		
	376/М	Чай с сахаром	200			11,00	44,00		
	Завтрак 2								
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	Макароньы 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
	Завтрак 1						
		Выпечка в ассортименте	80	8,00	8,00	57,00	170,00
	376/М	Чай с сахаром	200			11,00	44,00
	Завтрак 2						
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	100	0,4	0,3	10,9	42
	Итого за Завтрак		570	23,52	18,95	68,33	572,91
	Завтрак 1						
		Выпечка в ассортименте	80	8,00	8,00	57,00	170,00
	376/М	Чай с сахаром	200			11,00	44,00
	Завтрак 2						
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	150	2,3	0,3	32,7	142,50
	Итого за Завтрак		650	17,56	15,57	103,59	629,89
	Завтрак 1						
		Выпечка в ассортименте	80	8,00	8,00	57,00	170,00
	376/М	Чай с сахаром	200			11,00	44,00
	Завтрак 2						
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	
	Завтрак 1							
		Выпечка в ассортименте	80	8,00	8,00	57,00	170,00	
	376/М	Чай с сахаром	200			11,00	44,00	
	Завтрак 2							
День 10	232/М	Рыба запеченная	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	100	0,4	0,4	9,8	47	
		Итого за Завтрак		575	19,81	14,32	61,27	447,58
	Завтрак 1							
		Выпечка в ассортименте	80	8,00	8,00	57,00	170,00	
	376/М	Чай с сахаром	200			11,00	44,00	
	Завтрак 2							
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	150	2,3	0,3	32,7	142,50	
		Итого за Завтрак		595	18,29	15,23	99,38	595,28
		Завтрак 1						
		Выпечка в ассортименте	80	8,00	8,00	57,00	170,00	
	376/М	Чай с сахаром	200			11,00	44,00	
	Завтрак 2							
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
	Завтрак 1							
		Выпечка в ассортименте	80	8,00	8,00	57,00	170,00	
	376/М	Чай с сахаром	200			11,00	44,00	
	Завтрак 2							
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
	Завтрак 1							
		Выпечка в ассортименте	80	8,00	8,00	57,00	170,00	
	376/М	Чай с сахаром	200			11,00	44,00	
	Завтрак 2							
День 14	392/М	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным, 200/5	205	12,65	42,02	363,60	211,77	
	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	150	2,3	0,3	32,7	142,50	
		Итого за Завтрак		625	22,77	22,93	101,63	708,05
	Завтрак 1							
		Выпечка в ассортименте	80	8,00	8,00	57,00	170,00	
	376/М	Чай с сахаром	200			11,00	44,00	
	Завтрак 2							
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
	Завтрак 1							
		Выпечка в ассортименте	80	8,00	8,00	57,00	170,00	
	376/М	Чай с сахаром	200			11,00	44,00	
	Завтрак 2							
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	Макаронны 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	100	0,40	0,4	9,80	47,0
	Итого за Завтрак		530	29,62	20,82	86,23	591,43
	Завтрак 1						
		Выпечка в ассортименте	80	8,00	8,00	57,00	170,00
	376/М	Чай с сахаром	200			11,00	44,00
	Завтрак 2						
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	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		500	26,62	21,13	74,23	599,06
	Завтрак 1						
		Выпечка в ассортименте	80	8,00	8,00	57,00	170,00
	376/М	Чай с сахаром	200			11,00	44,00
	Завтрак 2						
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
	Завтрак 1						
		Выпечка в ассортименте	80	8,00	8,00	57,00	170,00
	376/М	Чай с сахаром	200			11,00	44,00
	Завтрак 2						
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	150	2,3	0,3	32,7	142,50
	Итого за Завтрак		620	34,55	17,01	85,95	615,17
	Завтрак 1						
		Выпечка в ассортименте	80	8,00	8,00	57,00	170,00
	376/М	Чай с сахаром	200			11,00	44,00
	Завтрак 2						
День 20		Котлета рыбная	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	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	470	387	1 700	12 287
Среднее значение			589	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