



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		7-11 лет						
Сезон зимне — весенний								
День	№ Рецепту	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена , руб	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
1	2	3	4		Б	Ж	У	9
День 1	Завтрак 1							
		Булочка со сгущенным молоком	100		8	10	32	247
	376/М	Чай с сахаром	200		8	8	11	44
	Завтрак 2							
	16/М	Ветчина	15		1,94	3,27	0,29	38,4
	223/М	Запеканка из творога с молоком сгущенным ,	160		22,68	13,52	35,82	355,68
	376/М	Чай с сахаром	200/15				11,09	44,34
		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		520	130,0	27,39	17,39	72,59	550,56
День 2	Завтрак 1							
		Панкейки	42		7	8	32	220
	376/М	Чай с сахаром	200		8	8	11	44
	Завтрак 2							
		Каша гречневая по- купчески	240		14,6	14,7	26,45	296,50
	376/М	Чай с сахаром	200/15				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	130,0	17,37	15,30	62,93	453,00
	День 3	Завтрак 1						
		Бутерброд с ветчиной и сыром	80/30/20		10	10	20	212

	376/М	Чай с сахаром	200		8	8	11	44
	Завтрак 2							
	14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,09
		Вареники с картофелем и маслом сливочным	200/5		9,04	21,62	67,06	493,04
	382/М	Какао на молоке	180		3,50	2,90	22,58	129,87
		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		553	130,0	15,39	32,37	115,16	516,22
День 4	Завтрак 1							
		Булочка с маковой начинкой	100		9	10	36	225
	376/М	Чай с сахаром	200		8	8	11	44
	Завтрак 2							
	14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,09
	279/М	Котлеты куриные	90		15,19	6,48	1,17	123,83
	415/К	Рис припущенный с овощами	150		3,47	3,45	31,61	171,57
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		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	130,0	21,57	17,89	68,39	524,91
День 5	Завтрак 1							
		Пицца	100		15	9	8	238
	376/М	Чай с сахаром	200		8	8	11	44
	Завтрак 2							
	14/М	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92		51,6
	174/М	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150/5		4,86	7,54	35,85	219,50
	376/М	Чай с сахаром	200/15				11,09	44,34
	209/М	Яйцо вареное	40		5,08	4,6	0,28	62,8

День 6		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		710	130,0	16,61	16,66	72,61	490,42
	Завтрак 1							
		Сосиска, запеченная в тесте	100		5	3	32	173
	376/М	Чай с сахаром	200		8	8	11	44
	Завтрак 2							
	14/М	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92		51,6
	202/М	Наггетсы из курицы	90		21,57	9,1	3,46	163,6
		Макароны отварные с маслом сливочным	155		6,6	4,30	42,3	235,0
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,06	0,01	11,19	46,28
	338/М	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5
		Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		585	130,0	34,90	17,98	81,24	614,02
День 7	Завтрак 1							
		Пирожок печеный с картофелем и сыром	100		7	8	43	277
	376/М	Чай с сахаром	200		8	8	11	44
	Завтрак 2							
		Сосиски отварные	50		6,50	12,5	0,00	138,5
	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155		6,60	8,90	32,40	237,00
	376/М	Чай с сахаром	200/15				11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,3	10,9	42
	Итого за Завтрак		535	130,0	15,87	22,00	68,88	532,34
	Завтрак 1							
		Булочка "Плюшка"	100		9	8	57	170
День 8	376/М	Чай с сахаром	200		8	8	11	44

День 9	Завтрак 2							
	173/М	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с	200		6,96	7,42	34,68	232,05
		Пирог осетинский с картофелем и сыром	100		7,63	8,16	31,26	232,42
	382/М	Какао на молоке	180		3,50	2,90	22,58	129,87
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,3	10,9	42
	Итого за Завтрак		580	130,0	18,49	18,78	99,42	636,34
	Завтрак 1							
		Пирожок печеный с капустой	100		7	8	75	273
	376/М	Чай с сахаром	200		8	8	11	44
	Завтрак 2							
	14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,09
		Пряники творожные	90		9,3	7,3	46,5	284,60
	173/М	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом сливочными сахаром	150/5/5		5,91	5,72	29,29	192,24
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,06	0,06	6,70	46,28
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,3	10,9	42
	Итого за Завтрак		560	130,0	18,12	20,93	108,01	701,71
День 10	Завтрак 1							
		Ватрушка с творогом	100		9	7	28	214
	376/М	Чай с сахаром	200		8	8	11	44
	Завтрак 2							
		Сосиски отварные	50		6,50	12,5	0,00	138,5
	202/М	Макароны отварные с маслом сливочным	155		6,6	4,30	42,3	235,0
	376/М	Чай с сахаром	200/15				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	130,0	15,87	17,50	77,68	535,34
День 11	Завтрак 1							
		Булочка со сгущенным молоком	100		8	10	32	247
	376/М	Чай с сахаром	200		8	8	11	44
	Завтрак 2							
	14/М	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92		51,6
	174/М	Каша гречневая покупечески с куринным	200		17,78	10,52	22,90	255,13
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,06	0,06	6,70	46,28
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,3	10,9	42
	Итого за Завтрак		598	130,0	24,51	15,10	54,99	465,51
День 12	Завтрак 1							
		Панкейки	42		7	8	32	220
	376/М	Чай с сахаром	200		8	8	11	44
	Завтрак 2							
	16/М	Ветчина	15		1,94	3,27	0,29	38,4
	223/М	Запеканка из творога с соусом вишневым ,	160		21,68	11,52	32,82	325,01
	376/М	Чай с сахаром	200/15				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	130,0	26,39	15,49	68,49	525,25
День 13	Завтрак 1							
		Бутерброд с ветчиной и сыром	80/30/20		10	10	20	212
	376/М	Чай с сахаром	200		8	8	11	44
	Завтрак 2							
	14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,09
	175/М	Каша вязкая молочная кукурузная с ягодами	200/5/5		8,90	5,60	63,20	304,00

	382/М	Какао на молоке	180		3,50	2,90	22,58	129,87
		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		582	130,0	15,25	16,45	110,20	617,46
День 14	Завтрак 1							
		Булочка с маковой начинкой	100		9	10	36	225
	376/М	Чай с сахаром	200		8	8	11	44
	Завтрак 2							
	268/М	Тефтели из говядины с соусом красным	90/30		12,93	16,22	11,76	244,79
	171	Каша гречневая рассыпчатая	150		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 (яблоко)	100		0,4	0,3	10,9	42
	Итого за Завтрак		480	130	22,36	25,73	80,74	640,57
День 15	Завтрак 1							
		Пицца	100		15	9	8	238
	376/М	Чай с сахаром	200		8	8	11	44
	Завтрак 2							
	211/М	Омлет натуральный с икрой кабачковой	150		19,05	18,80	6,78	273,74
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,06	0,01	11,19	46,28
		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		522	130,0	25,38	23,51	58,26	547,52
День 16	Завтрак 1							
		Сосиска, запеченная в тесте	100		5	3	32	173
	376/М	Чай с сахаром	200		8	8	11	44

	Завтрак 2							
	14/М	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92		51,6
	294	Котлеты куриные	90		12,16	9,80	14,50	133,99
	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
	338/М	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5
		Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		590	130,0	25,43	18,72	92,18	582,43
День 17	Завтрак 1							
		Пирожок печеный с картофелем и сыром	100		7	8	43	277
	376/М	Чай с сахаром	200		8	8	11	44
	Завтрак 2							
	14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,09
		Пряники творожные	90		9,3	7,3	46,5	284,60
	173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200/10/10		8,40	11,08	42,30	302,52
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,06	0,01	11,19	46,28
	338/М	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5
		Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		650	130,0	20,61	26,34	124,41	816,99
День 18	Завтрак 1							
		Булочка "Плюшка"	100		9	8	57	170
	376/М	Чай с сахаром	200		8	8	11	44
	Завтрак 2							
	174/М	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с	150/5/5		4,86	7,54	35,85	219,50
	486	Пирог осетинский с картофелем и сыром	100		7,63	8,16	31,26	232,42
	376/М	Чай с сахаром	200/15				11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5

	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,3	10,9	42
	Итого за Завтрак		630	130,0	15,26	16,30	103,59	608,76
День 19	Завтрак 1	Пирожок печеный с капустой	100		7	8	75	273
	376/М	Чай с сахаром	200		8	8	11	44
	Завтрак 2	Сосиски отварные	50		6,50	12,5	0,00	138,5
	202/М	Макароны отварные с маслом сливочным	155		6,6	4,30	42,3	235,0
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,06	0,06	6,70	46,28
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,3	10,9	42
День 20	Итого за Завтрак		585	130,0	15,93	17,46	74,39	532,28
	Завтрак 1	Ватрушка с творогом	100		9	7	28	214
	376/М	Чай с сахаром	200		8	8	11	44
	Завтрак 2	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,09
	274/К	Соус «Болоньезе»	90		10,39	8,87	1,76	128,52
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным	155		3,24	6,82	22,25	163,78
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		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	130,0	16,54	23,65	59,62	522,17
			Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	
				Б	Ж	У		
	Итого за Завтрак		12 070	444	414	1 735	12 028	

Среднее значение	604	22,21	20,68	86,75	601,39
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		29%	26%	26%	26%
100 % Норма СанПиН		77	79	335	2 350

Нач.санитарно-

А.Т.Хетагурова