



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		12-18 лет						
Сезон зимне — весенний								
День	№ Рецепту	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	Завтрак 1							
		Булочка со сгущенным молоком	100		8	10	32	247
	376/М	Чай с сахаром	200		8	8	11	44
	Завтрак 2							
День 2	16/М	Ветчина	20		2,60	4,36	0,38	51,2
	223	Запеканка из творога с молоком сгущенным, 150/30	180		28,14	16,44	45,48	439,55
	376/М	Чай с сахаром	200/15				11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	50		3,95	0,5	24,15	117,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,3	10,9	42
	Итого за Завтрак		550	130,0	35,09	21,60	92,00	694,59
	Завтрак 1							
		Панкейки	42		7	8	32	220
	376/М	Чай с сахаром	200		8	8	11	44
	Завтрак 2							
	Каша гречневая по-купечески	240		14,6	14,7	26,45	296,50	
376/М	Чай с сахаром	200/15				11,09	44,36	
	Хлеб пшеничный	50		3,95	0,5	24,15	117,5	
338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,3	10,9	42	
Итого за Завтрак		590	130,0	18,95	15,50	72,59	500,36	

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	255		11,20	26,89	83,41	613,29
382/М	Какао на молоке	180		3,50	2,90	22,58	129,87
	Хлеб пшеничный	50		3,95	0,5	24,15	117,5
338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,3	10,9	42
Итого за Завтрак		595	130,0	19,17	36,79	143,00	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	100		16,80	7,20	1,30	137,58
415/К	Рис припущенный с овощами	180		4,16	4,14	37,90	205,88
377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,06	0,01	11,19	46,28
	Хлеб пшеничный	50		3,95	0,5	24,15	117,5
338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		640	130,0	25,45	19,50	84,47	620,33

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

День 6	376/М	Чай с сахаром	200/15				11,09	44,34
	209/М	Яйцо вареное	40		5,08	4,6	0,28	62,8
		Хлеб пшеничный	50		3,95	0,5	24,15	117,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,3	10,9	42
	Итого за Завтрак		608	130,0	17,94	18,24	104,97	639,58
	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
		Наггетсы из курицы	100		23,96	10,1	3,84	181,7
	202/М	Макароны отварные с маслом сливочным	180		7,9	5,16	50,8	282,0
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	50		3,95	0,5	24,15	117,5
День 7	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		645	130,0	40,19	20,09	99,74	726,08
	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	100		13,00	25,0	0,00	277,0
	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (150/5)	155		6,60	8,90	32,40	237,00
	376/М	Чай с сахаром	200/15				11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	50		3,95	0,5	24,15	117,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,3	10,9	42
	Итого за Завтрак		605	130,0	23,95	34,70	78,54	717,84
	Завтрак 1							
День 8	Завтрак 1							

	Булочка "Плюшка"	100		9	8	57	170
376/М	Чай с сахаром	200		8	8	11	44
Завтрак 2							
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	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		630	130,0	20,34	18,78	121,22	736,84
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		5,9	5,7	29,3	192,24
377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,06	0,06	6,70	46,28
	Хлеб пшеничный	50		3,95	0,5	24,15	117,5
338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,3	10,9	42
Итого за Завтрак		630	130,0	18,00	17,73	71,17	582,41
Завтрак 1							
	Ватрушка с творогом	100		9	7	28	214
376/М	Чай с сахаром	200		8	8	11	44
Завтрак 2							
	Сосиски отварные	100		13,00	25,0	0,00	277,0
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

День 11		Хлеб пшеничный	50		3,95	0,5	24,15	117,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		605	130,0	23,95	30,20	87,34	720,84
	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 по-купечески с куриным филе	250		22,20	13,10	28,60	318,90
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,06	0,06	6,70	46,28
		Хлеб пшеничный	50		3,95	0,5	24,15	117,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,3	10,9	42
	Итого за Завтрак		668	130,0	30,26	19,26	93,05	678,08
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	20		2,60	4,36	0,38	51,2
	223/М	Запеканка из творога с соусом вишневым, 150/30	180		28,14	16,44	45,48	439,55
	376/М	Чай с сахаром	200/15				11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	50		3,95	0,5	24,15	117,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		550	130,0	35,09	21,70	90,90	699,59
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							

День 14	14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,09
	175/М	Каша вязкая молочная кукурузная с ягодами	200/5/5		11,10	7,00	79,00	380,00
	382/М	Какао на молоке	180		3,50	2,90	22,58	129,87
		Хлеб пшеничный	50		3,95	0,5	24,15	117,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		550	130,0	19,07	17,00	137,49	740,77
	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	120		12,93	16,22	11,76	244,79
	171	Каша гречневая рассыпчатая	180		5,94	7,99	29,16	213,26
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200		0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	50		3,95	0,5	24,15	117,5
День 15	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,3	10,9	42
	Итого за Завтрак		700	130	25,13	25,02	108,96	764,33
	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 (130/40)	170		21,90	21,30	7,68	310,20
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	50		3,95	0,5	24,15	117,5
	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		562	130,0	29,81	26,21	68,82	630,98
	Завтрак 1							
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	100		14,00	10,88	16,10	148,87
	202/М	Макароны отварные с маслом сливочным (180/5)	180/5		9,5	6,19	61,0	338,4
	376/М	Чай с сахаром	200				11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	50		3,95	0,5	24,15	117,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		645	130,0	31,73	21,89	122,10	747,71
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							
	173	Пряники творожные	90		9,3	7,3	46,5	284,60
		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
		Хлеб пшеничный	50		3,95	0,5	24,15	117,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		670	130,0	20,41	15,89	87,44	631,60
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 сахаром и маслом сливочным	250		8,10	12,56	59,75	365,80
	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	50		3,95	0,5	24,15	117,5

День 19	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,3	10,9	42
	Итого за Завтрак		700	130,0	20,08	21,52	137,15	802,06
	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	100		13,00	25,0	0,00	277,0
	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
День 20	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,3	10,9	42
	Итого за Завтрак		635	130,0	24,28	29,96	96,19	771,28
	Завтрак 1							
		Ватрушка с творогом	100		9	7	28	214
	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
	274/К	Соус «Болоньезе»	100		11,54	9,85	1,95	142,80
	128/М	Картофельное пюре	180		3,88	8,18	26,70	196,53
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	50		3,95	0,5	24,15	117,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		640	130,0	19,91	26,19	73,92	616,20
			Масса порции		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Итого за Завтрак	13 063	Б	Ж	У	14 264
			Среднее значение	653	539	478	2 071	713,19
	Выполнение СанПиН, % от суточной нормы				26,95	23,89	103,54	30%
	100 % Нормы СанПиН				35%	30%	31%	30%
					90	92	383	2 720

Нач.санитарно-технологического

А.Т.Хетагурова