

СОГЛАСОВАНО:

Р.В. Васильева

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Мамиева Г.В.

7-дневное меню бесплатного горячего питания для обучающихся в общеобразовательных организациях в период с 08:30 до 12:00

Возрастная группа

7-11 лет

Сезон

День	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 1	293/М	Фрикасе из курицы	100	12,0	6,8	1,8		96,40
	202/М	Макаронь отварные	150	6,2	4,58	42,3		235,22
	377/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 (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8		47
Итого за Завтрак								
День 2	14/М	Масло сливочное	580	25,88	15,25	84,73		560,30
	223/М	Пудинг из творога с соусом ягодным (130/30)	10	0,08	7,25	0,13		66,09
	376/М	Чай с сахаром	160	21,68	11,52	32,82		325,01
		Хлеб пшеничный	200			11,09		44,34
	338/М	Фрукт по сезону	30	2,37	0,3	14,49		70,5
Итого за Завтрак			100	0,4	0,3	10,3		47
День 3	16/М	Ветчина	500	24,53	19,37	68,83		552,94
	173/М	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	15	1,94	3,27	6,29		38,4
	382/М	Какао на молоке	200	6,96	7,42	34,68		232,05
		Хлеб пшеничный	200	3,99	3,17	15,34		111,18
	338/М	Фрукт по сезону	40	3,16	0,4	19,32		94
Итого за Завтрак			150	2,3	0,8	31,5		142
День 4	279/М	Тефтели из курицы и соусе (90/30) в сметанном	605	18,30	15,01	102,13		516,22
			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	50	3,95	0,5	24,15		117,5
Итого за Завтрак			520	25,81	16,43	76,13		643,18
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	3,23	2,51	20,67		118,89
		Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81		164,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8		47
Итого за Завтрак			540	25,85	19,41	69,61		561,59
День 6	274/К	Сыр сливочный	18	1,80	5,30	0,90		52,90
	202/М	Соус «Болоньезе»	90	10,39	8,87	1,76		128,52
	377/М	Макаронь отварные	150	6,2	4,58	42,3		235,22
		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
Итого за Завтрак			100	0,4	0,4	9,8		47
День 7	175/М	Сыр сливочный	588	21,22	19,46	80,44		580,42
	486	Пирог осетинский с картофелем и сыром твердых сортов	200	3,69	3,94	23,29		143,79
	382/М	Какао на молоке	100	7,63	8,16	31,26		232,42
	338/М	Фрукт по сезону	200	3,99	3,17	16,34		111,18
		Хлеб пшеничный	150	2,3	0,8	31,5		142
Итого за Завтрак			650	17,56	16,02	102,39		629,14

16	14/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	293/М	Гуляш из куриного филе	90	19,57	9,45	5,08	183,65
	202/М	Макароньы отварные с маслом сливочным	155	6,2	4,58	42,3	235,22
	376/М	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,0
Итого за Завтрак			500	32,83	18,35	77,79	608,81
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	40	3,16	0,4	19,32	94
	338/М	Фрукт по сезону	100	0,4	0,3	10,3	47
Итого за Завтрак			510	26,62	21,13	74,23	599,06
День 18	173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200	8,40	11,08	36,00	277,32
	486	Пирог осетинский с картофелем и сыром	100	7,63	8,16	31,26	232,42
	382/М	Какао на молоке	200	3,99	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	0,8	31,5	142
Итого за Завтрак			680	24,64	23,46	129,59	833,17
День 19		Наггетсы из курицы	90	21,57	9,1	3,46	163,6
		Макароньы отварные с маслом сливочным	150	3,45	4,19	18,96	127,35
	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			570	27,79	13,94	57,80	452,83
День 20	232/М	Рыба запеченная	90	13,80	5,80	3,64	121,96
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5)	155	3,24	6,82	22,25	163,78
	379/М	Напиток кофейный на молоке	200	3,23	2,51	10,67	118,89
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону	150	2,3	0,8	31,5	142
Итого за Завтрак			625	24,89	16,18	92,55	616,88
			Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				Б	Ж	У	
Итого за: Завтрак			10 696	464	366	1 635	11 769
Среднее значение			535	23,19	18,28	81,77	588,44
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы				30%	24%	24%	25%
100 % Норма СанПиН				77	79	335	2 350