

20-ти дневное меню бесплатного горячего питания для обучающихся в общеобразовате.

| Возрастная группа | | 7-11 лет | | | | |
|-------------------|-------------------------|--|------------------------|----------------------|--------------|--------------|
| Сезон | | осенне-зимний | | | | |
| День | № Рецептур ы | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | |
| | | | | Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 6 | 7 | 8 |
| День 1 | | Каша гречневая по-купечески | 240 | 14,6 | 13,7 | 26,45 |
| | 377/М | Какао на молоке | 200 | 4,91 | 3,17 | 16,34 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 |
| | 338/М | Фрукт по сезону (банан) | 150 | 2,3 | 0,3 | 32,7 |
| | Итого за Завтрак | | | 620 | 24,13 | 17,47 |
| День 2 | 14/М | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 |
| | 223/М | Пудинг из творога с соусом ягодным (130/30) | 160 | 21,68 | 11,52 | 32,82 |
| | 376/М | Чай с сахаром | 200 | | | 11,09 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 |
| | 338/М | Фрукт по сезону (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
| | Итого за Завтрак | | | 500 | 24,53 | 19,47 |
| День 3 | | Сыр сливочный | 18 | 1,80 | 5,30 | 0,90 |
| | 173/М | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами | 200 | 6,96 | 7,42 | 34,68 |
| | 382/М | Какао на молоке | 200 | 3,99 | 3,17 | 16,34 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 |
| | 338/М | Фрукт по сезону (груши) | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,9 |
| | Итого за Завтрак | | | 548 | 15,52 | 16,49 |
| День 4 | 279/М | Тефтели из курицы и тыквы в сметанном соусе (90/30) | 120 | 16,00 | 7,50 | 1,21 |
| | 171/М | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,80 | 8,42 | 39,58 |
| | 377/М | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,06 | 0,01 | 11,19 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 |
| | | Фрукт по сезону (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,9 |
| | Итого за Завтрак | | | 514 | 24,73 | 19,53 |
| День 5 | 209/М | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 |
| | 173/М | Каша молочная ячневая с сахаром, маслом сливочным | 200/10/10 | 7,10 | 9,80 | 38,70 |
| | 376/М | Чай с сахаром | 200 | | | 11,09 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 |
| | 338/М | Фрукт по сезону (банан) | 150 | 2,3 | 0,3 | 32,7 |
| | Итого за Завтрак | | | 420 | 16,80 | 15,00 |
| День 6 | | Сыр сливочный | 18 | 1,80 | 5,30 | 0,90 |
| | 274/К | Соус «Болоньезе» | 90 | 10,39 | 8,87 | 1,76 |
| | 202/М | Макароны отварные | 150 | 6,2 | 4,58 | 42,3 |
| | 377/М | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,06 | 0,01 | 11,19 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 |
| | 338/М | Фрукт по сезону (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |

| | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------|--|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | Итого за Завтрак | | 588 | 21,22 | 19,46 | 80,44 |
| День 7 | 356 | Купаты куриные | 90 | 17,28 | 14,9 | 0,24 |
| | 415/К | Рис припущенный с овощами | 150 | 3,47 | 3,45 | 31,61 |
| | 376/М | Чай с сахаром | 200 | | | 11,09 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 |
| | 338/М | Фрукт по сезону (груши) | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,9 |
| | Итого за Завтрак | | 570 | 23,52 | 18,95 | 68,33 |
| День 8 | 175/М | Каша вязкая молочная из смеси круп | 200 | 3,69 | 3,94 | 23,29 |
| | | Пирог осетинский с картофелем и сыром твердых сортов | 100 | 7,63 | 8,16 | 31,26 |
| | 382/М | Какао на молоке | 200 | 3,99 | 3,17 | 16,34 |
| | 338/М | Фрукт по сезону (банан) | 150 | 2,3 | 0,3 | 32,7 |
| | Итого за Завтрак | | 650 | 17,56 | 15,57 | 103,59 |
| | День 9 | 16/М | Ветчина | 15 | 1,94 | 3,27 |
| 219/М | | Сырники из творога с молоком сгущенным (130/30) | 160 | 22,92 | 13,17 | 33,29 |
| 377/М | | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,06 | 0,06 | 6,70 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 |
| 338/М | | Фрукт по сезону (груши) | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,9 |
| Итого за Завтрак | | 505 | 27,69 | 17,10 | 65,67 | |
| День 10 | 232/М | Рыба запеченная (горбуша) | 90 | 13,80 | 6,80 | 3,64 |
| | 128/М | Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5) | 155 | 3,24 | 6,82 | 22,25 |
| | 376/М | Чай с сахаром | 200 | | | 11,09 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 |
| | 338/М | Фрукт по сезону (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
| | Итого за Завтрак | | 575 | 19,81 | 14,32 | 61,27 |
| | 14/М | Сыр полутвердый | 15 | 3,9 | 3,92 | |
| День 11 | 174/М | Каша молочная вязкая «Солнышко» | 200 | 4,86 | 7,54 | 35,85 |
| | 382/М | Какао на молоке | 200 | 4,91 | 3,17 | 16,34 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 |
| | 338/М | Фрукт по сезону (банан) | 150 | 2,3 | 0,3 | 32,7 |
| | Итого за Завтрак | | 595 | 18,29 | 15,23 | 99,38 |
| День 12 | 14/М | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 |
| | 223/М | Запеканка из творога с соусом вишневым , 130/30 | 160 | 21,68 | 11,52 | 32,82 |
| | 376/М | Чай с сахаром | 200 | | | 11,09 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 |
| | 338/М | Фрукт по сезону (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
| | Итого за Завтрак | | 500 | 24,53 | 19,47 | 68,33 |
| День 13 | | Сыр сливочный | 18 | 1,80 | 5,30 | 0,90 |
| | 173/М | Каша вязкая молочная из пшеничной крупы | 200 | 7,86 | 11,33 | 53,33 |
| | 382/М | Какао на молоке | 200 | 4,91 | 3,17 | 16,34 |

| | | | | | | |
|---------|-------------------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 |
| | 338/М | Фрукт по сезону (груши) | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,9 |
| | Итого за Завтрак | | 548 | 17,34 | 20,40 | 95,96 |
| День 14 | 268/М | Шницель из говядины и мяса птицы | 90 | 11,49 | 13,42 | 10,85 |
| | 171 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (150/5) | 155 | 6,60 | 8,90 | 32,40 |
| | 377/М | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,06 | 0,01 | 11,19 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 |
| | 338/М | Фрукт по сезону (банан) | 150 | 2,3 | 0,3 | 32,7 |
| | Итого за Завтрак | | 625 | 22,77 | 22,93 | 101,63 |
| День 15 | 14/М | Икра кабачковая | 40 | 0,64 | 2,52 | 2,96 |
| | 211/М | Омлет с сыром | 200 | 18,41 | 16,28 | 3,82 |
| | 377/М | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,06 | 0,01 | 11,19 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 |
| | 338/М | Фрукт по сезону (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
| | Итого за Завтрак | | 570 | 21,88 | 19,51 | 42,26 |
| День 16 | 14/М | Сыр полутвердый | 15 | 3,9 | 3,92 | |
| | 294 | Котлеты куриные | 90 | 16,60 | 7,80 | 14,5 |
| | 202/М | Макароны отварные с соусом томатным | 150/30 | 6,8 | 8,80 | 46,2 |
| | 376/М | Чай с сахаром | 200 | | | 11,09 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 |
| | 338/М | Фрукт по сезону (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,4 | 9,80 |
| | Итого за Завтрак | | 530 | 29,62 | 20,82 | 86,23 |
| День 17 | 14/М | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 |
| | 219/М | Сырники из творога с молоком сгущенным (130/30) | 160 | 22,92 | 13,17 | 33,29 |
| | 377/М | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,06 | 0,01 | 11,19 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 |
| | 338/М | Фрукт по сезону (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
| | Итого за Завтрак | | 500 | 26,62 | 21,13 | 74,23 |
| День 18 | 173 | Каша вязкая молочная из гречневой крупы | 200 | 8,40 | 11,08 | 42,30 |
| | 486 | Пирог осетинский с картофелем и сыром | 100 | 7,63 | 8,16 | 31,26 |
| | 376/М | Чай с сахаром | 200 | | | 11,09 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 |
| | 338/М | Фрукт по сезону (груши) | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,9 |
| | Итого за Завтрак | | 630 | 18,80 | 19,84 | 110,04 |
| День 19 | | Нагетсы из курицы | 90 | 21,57 | 9,1 | 3,46 |
| | | Булгур с овощами | 150 | 3,45 | 4,19 | 18,96 |
| | 382/М | Какао на молоке | 200 | 4,91 | 3,17 | 16,34 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 |
| | 338/М | Фрукт по сезону (банан) | 150 | 2,3 | 0,3 | 32,7 |
| | Итого за Завтрак | | 620 | 34,55 | 17,01 | 85,95 |
| День 20 | | Фишбол | 90 | 13,2 | 10,23 | 12,98 |

| | | | | | |
|--|--|------------------|----------------------|--------------|--------------|
| 128/М | Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5) | 155 | 3,24 | 6,82 | 22,25 |
| 377/М | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,06 | 0,01 | 11,19 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 |
| 338/М | Фрукт по сезону (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
| Итого за Завтрак | | 575 | 19,28 | 17,76 | 70,71 |
| | | | | | |
| | | масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | |
| | | | Б | Ж | У |
| Итого за Завтрак | | 11 771 | 470 | 387 | 1 700 |
| Среднее значение | | 589 | 23,52 | 19,35 | 84,98 |
| Выполнение СанПиН, % от суточной нормы | | | 31% | 25% | 25% |
| 100 % Норма СанПиН | | | 77 | 79 | 335 |

| ЛЬНЫХ |
|----------------------|
| |
| |
| ЭЦ (ккал) |
| 9 |
| 287,50 |
| 113,53 |
| 70,14 |
| 142,50 |
| 613,67 |
| 66,09 |
| 321,68 |
| 44,36 |
| 70,14 |
| 44,40 |
| 546,67 |
| 52,90 |
| 232,05 |
| 111,18 |
| 70,14 |
| 42 |
| 516,22 |
| 136,34 |
| 343,1 |
| 46,28 |
| 70,14 |
| 42 |
| 649,82 |
| 62,8 |
| 271,4 |
| 44,34 |
| 70,14 |
| 142,50 |
| 591,22 |
| 52,90 |
| 128,52 |
| 235,22 |
| 46,28 |
| 70,5 |
| 47 |

| |
|---------------|
| 580,42 |
| 244,5 |
| 171,57 |
| 44,34 |
| 70,5 |
| 42 |
| 572,91 |
| 143,79 |
| 232,42 |
| 111,18 |
| 142,50 |
| 629,89 |
| 38,4 |
| 345,69 |
| 46,28 |
| 70,5 |
| 42 |
| 542,87 |
| 121,96 |
| 163,78 |
| 44,34 |
| 70,5 |
| 47 |
| 447,58 |
| 51,6 |
| 219,50 |
| 111,18 |
| 70,5 |
| 142,50 |
| 595,28 |
| 66,09 |
| 325,01 |
| 44,34 |
| 70,5 |
| 47 |
| 552,94 |
| 52,90 |
| 462,30 |
| 111,18 |

| |
|---------------|
| 70,5 |
| 42 |
| 738,88 |
| 211,77 |
| 237,00 |
| 46,28 |
| 70,5 |
| 142,50 |
| 708,05 |
| 37,08 |
| 236,66 |
| 46,28 |
| 70,5 |
| 47 |
| 437,52 |
| 51,6 |
| 133,99 |
| 291,00 |
| 44,34 |
| 70,5 |
| 47,0 |
| 591,43 |
| 66,09 |
| 345,69 |
| 46,28 |
| 70,5 |
| 47 |
| 599,06 |
| 302,52 |
| 232,42 |
| 44,34 |
| 70,5 |
| 42 |
| 691,78 |
| 163,6 |
| 127,35 |
| 111,18 |
| 70,5 |
| 142,50 |
| 615,17 |
| 157,45 |

| |
|---------------|
| 163,78 |
| 46,28 |
| 70,5 |
| 47 |
| 485,01 |
| |
| ЭЦ (ккал) |
| 12 287 |
| 614,34 |
| 26% |
| 2 350 |