

СОГЛАСОВАНО:

20-ти дневное меню бесплатного горячего питания для обучающихся в общеобразовательных учреждениях							
Возрастная группа		завтрак 7-11 лет					
Сезон осенне-зимний							
День	№ Рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Цена , руб	Пищевые вещества (г)		
					Б	Ж	У
1	2	3	4		6	7	8
День 1	14/М	Масло шоколадное сливочное	10		0,12	6,20	1,96
	174/М	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150/5		4,86	7,54	35,85
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200		0,06	0,01	11,19
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49
		Творожок	110		7,6	3,9	0,0
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	100		0,4	0,3	10,9
	Итого за Завтрак		605	99,0	15,41	18,25	74,39
День 2		Каша гречневая по-купечески	240		14,6	14,7	26,45
	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	0,3	10,9
	Итого за Завтрак		570	99,0	17,37	15,30	62,93
День 3	14/М	Сыр сливочный	18		1,80	5,30	0,90
		Вареники с картофелем и маслом сливочным	205		9,04	21,62	67,06
	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		553	99,0	17,60	30,69	109,69
День 4	14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13
	279/М	Котлеты куриные с сыром	90		15,19	6,48	1,17
	171/М	Булгур отварной с маслом сливочным	150/5		6,6	7,90	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		580	99,0	24,70	22,34	79,08
День 5	209/М	Яйцо вареное	40		5,08	4,6	0,28
	173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200		8,40	11,08	42,30

	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		620	99,0	18,10	16,28	100,86
День 6	14/М	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92	
	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		585	99,0	23,32	18,08	79,54
День 7		Сосиски отварные	50		6,50	12,5	0,00
	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (150/5)	155		6,60	8,90	32,40
	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		610	99,0	15,87	22,00	68,88
	День 8	173/М	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	200		6,96	7,42
		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	99,0	20,83	19,05	114,98	
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	99,0	27,69	17,10	65,67
День 10		Фишбол	90		13,2	10,23	12,98
	202/М	Макароны отварные с маслом сливочным	155		6,6	4,30	42,3
	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	99,0	22,58	15,23	90,66
День 11		Сыр сливочный	18		1,80	5,30	0,90
	174/М	Каша гречневая покупечески с курицей	200		17,78	10,52	22,90
	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		598	99,0	29,11	19,59	87,33
День 12	16/М	Ветчина	15		1,94	3,27	0,29
	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		505	99,0	26,39	15,49	68,49
День 13	14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13
	175/М	Каша вязкая молочная из смеси круп	200/5/5		4,45	4,68	23,29
	382/М	Какао на молоке	200		4,91	3,17	16,34
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49
	338/М	Панкейки	42		3,5	4,0	16,0
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8
	Итого за Завтрак		552	99,0	15,71	19,80	80,05
День 14	268/М	Тефтели из говядины	90		12,93	16,22	11,76
	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	99	24,21	25,73	102,54
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	99,0	21,88	19,51	42,26
День 16	14/М	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92	
	294	Шницель из говядины и мяса птицы	90		11,49	13,42	10,85

	202/М	Макароны отварные с соусом томатным (150/30)	180		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		0,4	0,4	9,8
	Итого за Завтрак		615	99,0	24,91	26,84	92,43
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	99,0	25,83	21,13	68,90	
День 18	173/М	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	200		6,96	7,42	34,68
	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	99,0	17,36	16,18	102,42	
День 19		Наггетсы из курицы	90		21,57	9,1	3,46
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5)	155		3,24	6,82	22,25
	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		625	99,0	34,34	19,64	89,24	
	14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13
День 20	232/М	Рыба запеченная (минтай)	90		13,80	6,80	3,64
	415/К	Рис припущенный с овощами	150		3,47	3,45	31,61
	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	99,0	20,18	18,21	70,86	
			масса порции				
					Пищевые вещества (г)		

	порции (г)		Б	Ж	У
Итого за Завтрак	12 228	2 079	467	415	1 731
Среднее значение	611	103,95	23,34	20,73	86,54
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы			30%	27%	26%
100 % Норма СанПиН			77	79	335

БХ
ЭЦ (ккал)
9
66,40
219,50
46,28
70,14
118,30
42
562,62
296,50
44,36
70,14
42
453,00
52,90
493,04
111,18
70,14
42
516,22
66,09
123,83
235,0
46,28
70,14
47
588,34
62,8
302,52

44,34
70,14
142,50
622,34
51,6
128,52
235,22
46,28
70,5
47
579,12
138,5
237,00
44,34
70,5
42
532,34
232,05
232,42
111,18
142,50
718,15
38,4
345,69
46,28
70,5
42
542,87
157,45
235,0
44,34
70,5
47

554,29
52,90
255,13
111,18
70,5
142,50
632,21
38,4
325,01
44,34
70,5
47
525,25
66,09
143,79
111,18
70,5
110
47
548,56
244,79
237,00
46,28
70,5
142,50
741,07
37,08
236,66
46,28
70,5
47
437,52
51,6
211,77

291,00
44,34
70,5
47
716,21
66,09
345,69
46,28
70,5
47
575,56
232,05
232,42
44,34
70,5
42
621,31
163,6
163,78
111,18
70,5
142,50
651,60
66,09
121,96
171,57
46,28
70,5
47
523,40
ΣΠ (κρσπ)

ΣΤ (ΑΚΑΔΙ)
12 221
611,06
26%
2 350