

СОГЛАСОВАНО



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

Возрастная группа

7-11 лет



Сезон Зимне-весенний

День	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	6	7	8	9
День 1	293/М	Куры запеченные с маслом сливочным, 90/5	95	21,6	14,2	0,07	210,04
	202/М	Макароны отварные	150	6,6	0,78	42,3	202,8
	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 (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
		Итого за Завтрак		575	31,07	15,72	77,85
День 2	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	223/М	Запеканка из творога с соусом вишневым, 130/30	160	21,68	11,52	32,82	325,01
	219/М	Сырники из творога с молоком сгущенным (130/30)	160	22,92	13,17	33,29	345,69
	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 (бананы)	150	2,3	0,8	31,5	142
	Итого за Завтрак		550	24,53	19,37	68,83	552,94
День 3	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	173/М	Каша вязкая молочная пшеничная	150	5,90	8,31	30,22	219,39
	382/М	Какао на молоке	200	3,99	3,17	16,34	111,18
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	338/М	Фрукт по сезону (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		505	17,35	16,20	75,68	516,22
День 4	279/М	Гёфтели из говядины с соусом красным основным	90/30	10,70	11,60	12,88	198,72
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,35	6,32	29,69	193,0
	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
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47
	Итого за Завтрак		590	21,75	15,88	67,80	505,07
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 (бананы)	150	2,3	0,8	31,5	142
	Итого за Завтрак		540	27,70	19,76	91,31	656,34
День 6	15	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	16	Ветчина	15	1,94	3,27	0,29	38,4
	173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	150	5,22	5,27	26,01	174,04
	378	Чай с молоком, 200/11	200	1,61	1,39	13,76	74,34
		Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141
	338	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
	Итого за Завтрак		540	17,81	14,75	79,34	526,38
День 7	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09

	274/К	Соус «Болоньезе»	90	10,39	8,87	1,76	128,52
	202/М	Макаронны отварные	150	6,6	0,78	42,3	202,8
	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 (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		580	19,84	17,60	79,57	559,25
День 8	356	Купаты куриные	90	17,28	14,9	0,24	244,5
	415/К	Рис припущенный с овощами	150	3,47	3,45	31,61	171,56
	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 (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47
	Итого за Завтрак		505	23,52	18,95	67,73	577,90
День 9	175/М	Каша вязкая молочная из смеси круп	150	3,69	3,94	23,29	143,79
	486	Пирог осетинский с картофелем и сыром твердых сортов	100	7,63	8,16	31,26	232,42
	382/М	Какао на молоке	200	3,99	3,17	16,34	111,18
	338/М	Фрукт по сезону (бананы)	150	2,3	0,8	31,5	142
	Итого за Завтрак		550	15,71	15,67	80,69	534,39
День 10	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	173/М	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	150	5,90	8,50	40,00	260,10
	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
		Творожок	110	4,0	6,9	13,9	133,65
	Итого за Завтрак		510	13,16	23,09	84,50	600,12
День 11	232/М	Рыба запеченная	90	13,80	5,80	3,64	121,96
	147/М	Картофель по-деревенски	150	3,68	5,09	29,07	176,52
	379/М	Напиток кофейный на молоке	200	3,23	2,51	20,67	118,89
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47
	Итого за Завтрак		570	23,48	14,00	78,17	534,87
День 12	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	175/М	Каша вязкая молочная из смеси круп	150	3,69	3,94	23,29	143,79
	382/М	Какао на молоке, 200/11	200	3,99	3,17	16,34	111,18
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	338/М	Фрукт по сезону (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		505	15,14	16,56	68,75	447,57
	16/М	Ветчина	15	1,94	3,27	0,29	38,4
День 13	173/М	Каша молочная гречневая с сахаром и маслом сливочным	150	9,40	11,58	42,30	311,02
	382/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 (бананы)	150	2,3	0,8	31,5	142
	Итого за Завтрак		545	20,87	19,07	104,92	672,85
День 14	223/М	Ватрушка с творогом	75	8,26	7,24	27,20	207,0
	293/М	Куры запеченные с маслом сливочным, 90/5	95	21,6	14,2	0,07	210,04
	202/М	Макаронны отварные	150	6,6	0,78	42,3	202,8
	376/М	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	Итого за Завтрак		510	39,66	22,65	99,98	758,18
	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
День 15	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	174/М	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150	3,65	4,68	26,89	164,63
	382/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 (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		560	15,31	19,72	67,65	511,00
День 16	268/М	Котлеты из говядины с маслом сливочным 90/5	95	13,28	14,49	12,7	234,34
	173/М	Каша пшеничная	150	3,45	4,19	18,96	127,35
	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 (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47
	Итого за Завтрак		575	19,56	19,29	67,61	525,47
	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
День 17	211/М	Омлет с сыром	200	18,41	16,28	3,82	236,66
	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 (бананы)	150	2,3	0,8	31,5	142
	Итого за Завтрак		630	29,50	27,49	89,93	727,89
День 18	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	16/М	Ветчина	15	1,94	3,27	0,29	38,4
	174/М	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150	3,65	4,68	26,89	164,63
	382/М	Какао на молоке, 200/11	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 (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44
	Итого за Завтрак		510	16,25	15,74	67,81	480,71
День 19	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	265/М	Плов из мяса говядины	250	27,48	28,15	43,37	536,75
	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 (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		595	34,15	32,77	78,75	750,19
День 20	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
	223/М	Запеканка из творога с соусом вишневым , 130/30	160	21,68	11,52	32,82	325,01
	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 (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47
	Итого за Завтрак		510	26,62	21,13	74,23	599,06
День 21	173/М	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	150	5,22	5,27	26,01	174,04
	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
	338/М	Фрукт по сезону (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		550	17,24	17,00	83,41	564,64
День 22	356	Купаты куриные	90	17,28	14,9	0,24	244,5
	415/К	Рис припущенный с овощами	150	3,57	6,12	21,99	172,97
	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 (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		570	23,52	18,95	67,73	577,9
День 23	232/М	Рыба запеченная	90	13,80	5,80	3,64	121,96
	147/М	Картофель по-деревенски	150	3,68	5,09	29,07	176,52
	379/М	Напиток кофейный на молоке	200	3,23	2,51	20,67	118,89
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47
	Итого за Завтрак		570	23,48	14,00	78,17	534,87
День 24	Итого за Завтрак		570	33,16	22,20	152,70	947,78

16/М	Ветчина	20	1,94	3,27	0,29	38,4
173/М	Каша молочная гречневая с сахаром и маслом сливочным	150	9,40	11,58	42,30	311,02
382/М	Какао на молоке, 200/11	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	44
Итого за Завтрак		500	19,02	18,72	83,22	575,50
		Среднее значение				
		Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Итого за: Завтрак		11 090	468	388	1 585	11 836
Среднее значение		555	23,40	19,42	79,23	591,79
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы			30%	25%	24%	25%
100 % Норма СанПиН			77	79	335	2 350