

Составлено:
Инженер Лебун А.
Инженер
Дементьев В.

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		7-11 лет						
Сезон осенне-зимний								
День	№ Рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
					Б	Ж	У	
1	2	3	4		6	7	8	9
День 1	Завтрак 1		80		8	8	57	170
		Выпечка в ассортименте	200		8	8	11	44
	376/М	Чай с сахаром						
	Завтрак 2							
	14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,09
	174/М	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150/5		4,86	7,54	35,85	219,50
	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	70,14
День 2	338/М	Панкейки	42		3,5	4,0	16,0	110
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,3	10,9	42
	Завтрак 1		80		8	8	57	170
		Выпечка в ассортименте	200		8	8	11	44
	376/М	Чай с сахаром						
	Завтрак 2							
	14/М	Каша гречневая по-купечески	240		14,6	14,7	26,45	296,50
	376/М	Чай с сахаром	200		2,37	0,3	14,49	70,14
День 3		Хлеб пшеничный	30		0,4	0,3	10,9	42
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100					
	Завтрак 1		80		8	8	57	170
		Выпечка в ассортименте	200		8	8	11	44
	376/М	Чай с сахаром						
	Завтрак 2							
	14/М	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92		51,6
		Вареники с картофелем и маслом сливочным	205		9,04	21,62	67,06	493,04
День 4	382/М	Какао на молоке	200		3,99	3,17	16,34	111,18
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,3	10,9	42
	Завтрак 1		80		8	8	57	170
		Выпечка в ассортименте	200		8	8	11	44
	376/М	Чай с сахаром						
	Завтрак 2							
	14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,09
День 5	279/М	Котлеты куриные	90		15,19	6,48	1,17	123,83
	171/М	Булгур отварной с маслом сливочным	150/5		6,6	7,90	42,3	235,0
	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	70,14
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,3	10,9	42
	Завтрак 1		80		8	8	57	170
		Выпечка в ассортименте	200		8	8	11	44
	376/М	Чай с сахаром						
День 6	Завтрак 2							
	209/М	Яйцо вареное	40		5,08	4,6	0,28	62,8
	173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200		8,40	11,08	42,30	302,52
	376/М	Чай с сахаром	200				11,09	44,36
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,3	10,9	42
	Завтрак 1		80		8	8	57	170
		Выпечка в ассортименте	200		8	8	11	44
День 6	376/М	Чай с сахаром						
	Завтрак 2							
	14/М	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92		51,6
	274/К	Соус «Болоньезе»	90		10,39	8,87	1,76	128,52

	202/М	Макароны отварные	150	6,2	4,58	42,3	235,22
	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 (яблоко)	100	0,4	0,3	10,9	42
	Завтрак 1						
		Выпечка в ассортименте	80	8	8	57	170
	376/М	Чай с сахаром	200	8	8	11	44
	Завтрак 2						
День 7		Сосиски отварные	50	6,50	12,5	0,00	138,5
	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (150/5)	155	6,60	8,90	32,40	237,00
	376/М	Чай с сахаром	200			11,09	44,36
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,3	10,9	42
	Завтрак 1						
		Выпечка в ассортименте	80	8	8	57	170
	376/М	Чай с сахаром	200	8	8	11	44
	Завтрак 2						
День 8	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	200	3,99	3,17	16,34	111,18
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,3	10,9	42
	Завтрак 1						
		Выпечка в ассортименте	80	8	8	57	170
	376/М	Чай с сахаром	200	8	8	11	44
	Завтрак 2						

День 9	16/М	Ветчина	15		1,94	3,27	0,29	38,4
	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	0,06	6,70	46,28
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,3	10,9	42
	Завтрак 1							
		Выпечка в ассортименте	80		8	8	57	170
	376/М	Чай с сахаром	200		8	8	11	44
	Завтрак 2							
День 10		Котлета рыбная	90		13,2	10,23	12,98	157,45
	202/М	Макароны отварные с маслом сливочным	155		6,6	4,30	42,3	235,0
	376/М	Чай с сахаром	200				11,09	44,36
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,3	10,9	42
	Завтрак 1							
		Выпечка в ассортименте	80		8	8	57	170
	376/М	Чай с сахаром	200		8	8	11	44
	Завтрак 2							
День 11	14/М	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92		51,6
	174/М	Каша гречневая по-купечески с куринным филе	200		17,78	10,52	22,90	255,13
	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 (яблоко)	100		0,4	0,3	10,9	42
	Завтрак 1							
		Выпечка в ассортименте	80		8	8	57	170
	376/М	Чай с сахаром	200		8	8	11	44
	Завтрак 2							
День 12	16/М	Ветчина	15		1,94	3,27	0,29	38,4
	223/М	Запеканка из творога с соусом вишневым , 130/30	160		21,68	11,52	32,82	325,01
	376/М	Чай с сахаром	200				11,09	44,36
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,3	10,9	42
	Завтрак 1							
		Выпечка в ассортименте	80		8	8	57	170
	376/М	Чай с сахаром	200		8	8	11	44
	Завтрак 2							
День 13	14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,09
	175/М	Каша вязкая молочная из смеси круп	200/5/5		4,45	4,68	23,29	143,79
	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	Панкейки	42		3,5	4,0	16,0	110
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,3	10,9	42
	Завтрак 1							
		Выпечка в ассортименте	80		8	8	57	170
	376/М	Чай с сахаром	200		8	8	11	44
	Завтрак 2							
День 14	268/М	Тефтели из говядины с соусом красным	120		12,93	16,22	11,76	244,79
	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (150/5)	155		6,60	8,90	32,40	237,00
	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 (яблоко)	100		0,4	0,3	10,9	42
	Завтрак 1							
		Выпечка в ассортименте	80		8	8	57	170
	376/М	Чай с сахаром	200		8	8	11	44
	Завтрак 2							
День 15	14/М	Икра кабачковая	40		0,64	2,52	2,96	37,08
	211/М	Омлет с сыром	200		18,41	16,28	3,82	236,66
	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 (яблоко)	100		0,4	0,3	10,9	42
	Завтрак 1							
		Выпечка в ассортименте	80		8	8	57	170
	376/М	Чай с сахаром	200		8	8	11	44
	Завтрак 2							
День 16	14/М	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92		51,6

	291/М	Плов с куриным филе	200		18,10	13,50	33,70	328,40
	376/М	Чай с сахаром	200				11,09	44,36
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,3	10,9	42
	Завтрак 1							
		Выпечка в ассортименте	80		8	8	57	170
	376/М	Чай с сахаром	200		8	8	11	44
	Завтрак 2							
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	30		2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,3	10,9	42
	Завтрак 1							
		Выпечка в ассортименте	80		8	8	57	170
	376/М	Чай с сахаром	200		8	8	11	44
	Завтрак 2							
День 18	173/М	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	200		6,96	7,42	34,68	232,05
	486	Пирог осетинский с картофелем и сыром	100		7,63	8,16	31,26	232,42
	376/М	Чай с сахаром	200				11,09	44,36
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,3	10,9	42
	Завтрак 1							
		Выпечка в ассортименте	80		8	8	57	170
	376/М	Чай с сахаром	200		8	8	11	44
	Завтрак 2							

День 19		Наггетсы из курицы	90		21,57	9,1	3,46	163,6
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5)	155		3,24	6,82	22,25	163,78
	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 (яблоко)	100		0,4	0,3	10,9	42
	Завтрак 1							
		Выпечка в ассортименте	80		8	8	57	170
	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
День 20	232/М	Рыба запеченная (минтай)	90		13,80	6,80	3,64	121,96
	415/К	Рис припущенный с овощами	150		3,47	3,45	31,61	171,57
	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 (яблоко)	100		0,4	0,3	10,9	42
			Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	
				Б	Ж	У		
Итого за Завтрак			#####	#####	#####	#####	#####	#####
Среднее значение			#####	#####	#####	#####	#####	#####
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы				#####	#####	#####	#####	#####
100 % Норма СанПиН				77	79	335	2 350	