

Составлено:

Утверждено:
Директор: Демидова И.И.

20-ти дневное меню бесплатного горячего питания для обучающихся в								
Возрастная		7-11 лет						
Сезон зимне — весенний								
День	№ Рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Цена , руб	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
1	2	3	4		Б	Ж	У	9
День 1	16/М	Ветчина	15		1,94	3,27	0,29	38,4
	223/М	Запеканка из творога с молоком сгущенным	160		22,68	13,52	35,82	355,68
	376/М	Чай с сахаром	200/15				11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	100		0,4	0,3	10,9	42
	Итого за Завтрак		520	99,0	27,39	17,39	72,59	550,56
День 2		Каша гречневая по- купечески	240		14,6	14,7	26,45	296,50
	376/М	Чай с сахаром	200/15				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
Итого за Завтрак		570	99,0	17,37	15,30	62,93	453,00	
	14/М	Масло шоколадное сливочное	10		0,12	6,20	1,96	66,40
День 3		Вареники с картофелем и маслом	200/5		9,04	21,62	67,06	493,04
	382/М	Какао на молоке	180		3,50	2,90	22,58	129,87
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	100		0,4	0,3	10,9	42
Итого за Завтрак		553	99,0	15,43	31,32	116,99	516,22	
	14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,09
День 4	279/М	Котлеты куриные с сыром	90		15,19	6,48	1,17	123,83
	415/К	Рис припущенный с овощами	150		3,47	3,45	31,61	171,57

	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		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	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		580	99,0	21,57	17,89	68,39	524,91
День 5	14/М	Сыр сливочный	18		1,80	5,30	0,90	52,90
	174/М	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150/5		4,86	7,54	35,85	219,50
	376/М	Чай с сахаром	200/15				11,09	44,34
	209/М	Яйцо вареное	40		5,08	4,6	0,28	62,8
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14
	338/М	Фрукт по сезону (банан)	150		2,3	0,3	32,7	142,50
	Итого за Завтрак		710	99,0	16,36	18,04	95,31	592,22
День 6	14/М	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92		51,6
		Наггетсы из курицы	90		21,57	9,1	3,46	163,6
	202/М	Макароны отварные с маслом сливочным	155		6,6	4,30	42,3	235,0
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		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	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		585	99,0	34,90	17,98	81,24	614,02
День 7		Сосиски отварные	50		6,50	12,5	0,00	138,5
	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155		6,60	8,90	32,40	237,00
	376/М	Чай с сахаром	200/15				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	10,9	42
	Итого за Завтрак		535	99,0	15,87	22,00	68,88	532,34

День 8	173/М	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с	200		6,96	7,42	34,68	232,05
		Пирог осетинский с картофелем и сыром	100		7,63	8,16	31,26	232,42
	382/М	Какао на молоке	180		3,50	2,90	22,58	129,87
	338/М	Фрукт по сезону (банан)	150		2,3	0,3	32,7	142,50
	Итого за Завтрак		630	99,0	20,34	18,78	121,22	736,84
	14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,09
День 9		Творожок	120		7,6	3,9	0,0	118,30
	173/М	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с	150/5/5		5,91	5,72	29,29	192,24
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 7		0,06	0,06	6,70	46,28
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	100		0,4	0,3	10,9	42
	Итого за Завтрак		560	99,0	16,42	17,53	61,51	535,41
День 10		Сосиски отварные	50		6,50	12,5	0,00	138,5
	202/М	Макароны отварные с маслом сливочным	155		6,6	4,30	42,3	235,0
	376/М	Чай с сахаром	200/15				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		575	99,0	15,87	17,50	77,68	535,34
День 11		Сыр сливочный	18		1,80	5,30	0,90	52,90
	174/М	Каша гречневая по- купечески с курицей	200		17,78	10,52	22,90	255,13
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 7		0,06	0,06	6,70	46,28
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (банан)	150		2,3	0,3	32,7	142,50
	Итого за Завтрак		598	99,0	24,26	16,48	77,69	567,31

День 12	16/М	Ветчина	15		1,94	3,27	0,29	38,4
	223/М	Запеканка из творога с соусом вишневым ,	160		21,68	11,52	32,82	325,01
	376/М	Чай с сахаром	200/15				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		505	99,0	26,39	15,49	68,49	525,25
День 13	14/М	Масло шоколадное сливочное	10		0,12	6,20	1,96	66,40
	175/М	Каша вязкая молочная кукурузная с ягодами	200/5/5		8,90	5,60	63,20	304,00
	382/М	Какао на молоке	180		3,50	2,90	22,58	129,87
		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		582	99,0	15,29	15,40	112,03	617,77
День 14	268/М	Тефтели из говядины с соусом красным	90/30		12,93	16,22	11,76	244,79
	171	Каша гречневая рассыпчатая	150		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 (банан)	150		2,3	0,3	32,7	142,50
	Итого за Завтрак		530	99	24,21	25,73	102,54	741,07
День 15	211/М	Омлет натуральный с икрой кабачковой	150		19,05	18,80	6,78	273,74
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 7		0,06	0,01	11,19	46,28
		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	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		522	99,0	25,38	23,51	58,26	547,52

День 16	14/М	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92		51,6
	294	Котлеты куриные	90		12,16	9,80	14,50	133,99
	202/М	Макароны отварные с маслом сливочным	155		6,6	4,30	42,3	235,0
	376/М	Чай с сахаром	200				11,09	44,34
		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		590	99,0	25,43	18,72	92,18	582,43
День 17		Творожок	120		7,6	3,9	0,0	118,30
	173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200/10/10		8,40	11,08	42,30	302,52
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		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	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		650	99,0	18,83	15,69	77,78	584,60
День 18	174/М	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с	150/5/5		4,86	7,54	35,85	219,50
	486	Пирог осетинский с картофелем и сыром	100		7,63	8,16	31,26	232,42
	376/М	Чай с сахаром	200/15				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	10,9	42
	Итого за Завтрак		630	99,0	15,26	16,30	103,59	608,76
День 19		Сосиски отварные	50		6,50	12,5	0,00	138,5
	202/М	Макароны отварные с маслом сливочным	155		6,6	4,30	42,3	235,0
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,06	0,06	6,70	46,28
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (банан)	150		2,3	0,3	32,7	142,50

	Итого за Завтрак		585	99,0	17,78	17,46	96,19	632,78
	14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,09
День 20	274/К	Соус «Болоньезе»	90		10,39	8,87	1,76	128,52
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным	155		3,24	6,82	22,25	163,78
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 7		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	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		575	99,0	16,54	23,65	59,62	522,17
			Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
					Б	Ж	У	
Итого за Завтрак			12 170		446	400	1 756	12 135
Среднее значение			609		22,29	20,01	87,82	606,73
Выполнение СанПиН, % от суточной					29%	25%	26%	26%
100 % Норма СанПиН					77	79	335	2 350

Нач.санитарно-

А.Т.Хетагурова