

СОГЛАСОВАНО:

Лист 3



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

Возрастная группа  
Сезон Зимно-весенний

7-11 лет

День	№ рец.	Прием пищи, наименования 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	90	19,57	9,45	5,08	183,65
	202/М	Макаронь отварные с маслом сливочным (150/5)	155	6,2	4,58	42,3	235,22
	377/М	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	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
		<b>Итого за Завтрак</b>		<b>575</b>	<b>31,07</b>	<b>15,72</b>	<b>77,85</b>
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
		376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09
	338/М	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
		Фрукт по сезону (бананы)	150	2,5	0,8	31,5	142
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>24,53</b>	<b>19,37</b>	<b>68,83</b>	<b>552,94</b>
День 3	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	173/М	Каша вязкая молочная пшеница	150	5,90	8,31	30,22	219,39
	382/М	Какао на молоке, 200/11	200	3,99	3,17	16,34	111,18
	338/М	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	70,5
		Фрукт по сезону (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>505</b>	<b>17,35</b>	<b>16,20</b>	<b>75,68</b>	<b>516,22</b>
День 4	279/М	Тефтели из говядины с соусом красным основным (90/30)	120	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, 200/11	200	0,06	0,01	11,19	46,28
	338/М	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
		Фрукт по сезону (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>17,88</b>	<b>18,53</b>	<b>78,55</b>	<b>555,54</b>
День 5	212/М	Фритатта с ветчиной	130	15,45	15,72	2,73	215,2
	71/М	Поджаренная из зеленого горешка	40	1,24	0,08	2,6	16
	379/М	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	3,23	2,51	20,67	118,89
	338/М	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
		Фрукт по сезону (бананы)	150	2,3	0,8	31,5	142
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>24,54</b>	<b>19,36</b>	<b>71,99</b>	<b>562,34</b>
День 6	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	Макаронь отварные	150	6,6	0,78	42,3	202,8
	377/М	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,06	0,01	11,19	46,28
	338/М	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
		Фрукт по сезону (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>19,84</b>	<b>17,60</b>	<b>79,57</b>	<b>559,25</b>	
День 7	356	Купаты куриные	90	17,28	14,9	0,24	244,5



	415/К	Рис припущенный с овощами							
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	150	3,47	3,45	31,61	171,56		
		Хлеб пшеничный	200			11,09	44,34		
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
		<b>Итого за Завтрак</b>	100	0,4	0,3	10,3	47		
День 8	175/М	Каша вязкая молочная из смеси круп	570	23,52	18,95	67,73	577,90		
	486	Пирог осетинский с картофелем и сыром твердых сортов	150	3,69	3,94	23,29	143,79		
	382/М	Какао на молоке, 200/11	100	7,63	8,16	31,26	232,42		
	338/М	Фрукт по сезону (бананы)	200	3,99	3,17	16,34	111,18		
		<b>Итого за Завтрак</b>	150	2,3	0,8	31,5	142		
День 9	14/М	Масло сливочное	600	15,71	15,67	80,69	534,39		
	208/М	Лепешки с творогом и маслом сливочным (150/5)	10	0,08	7,25	0,13	66,09		
	377/М	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	155	13,33	12,96	30,20	290,76		
		Хлеб пшеничный	200	0,06	0,01	11,19	46,28		
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	40	3,16	0,4	19,32	70,5		
		<b>Итого за Завтрак</b>	100	0,4	0,3	10,3	47		
День 10	234/М	Котлета Морзячок с маслом сливочным 90/5	505	17,03	20,92	71,14	520,63		
	147/М	Картофель по-деревенски	95	12,7	8,56	10,92	169,30		
	379/М	Напиток кофейный на молоке, 200/11	150	3,68	5,09	29,07	176,32		
		Хлеб пшеничный	200	3,23	2,51	20,67	118,89		
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
		<b>Итого за Завтрак</b>	100	0,4	0,3	10,3	47		
День 11	16/М	Ветчина	575	22,42	16,76	85,45	582,21		
	173/М	Каша молочная гречневая с сахаром и маслом сливочным	15	1,94	3,27	0,29	38,4		
	382/М	Какао на молоке, 200/11	150	9,40	11,58	42,30	311,02		
		Хлеб пшеничный	200	4,91	3,17	16,34	111,18		
	338/М	Фрукт по сезону (бананы)	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
		<b>Итого за Завтрак</b>	150	2,3	0,8	31,5	142		
День 12	223/М	Ватрушка с творогом	545	20,87	19,07	104,92	672,85		
	293/М	Куры запеченные	75	8,26	7,24	27,20	207,0		
	202/М	Макаронки отварные с маслом сливочным (150/5)	90	19,57	9,45	5,08	183,65		
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	155	6,2	4,58	42,3	235,22		
		Хлеб пшеничный	200			11,09	44,34		
		<b>Итого за Завтрак</b>	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
День 13	14/М	Масло сливочное	550	36,40	21,57	100,16	740,71		
	15/М	Сыр полутвердый	10	0,08	7,25	0,13	66,09		
	174/М	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	15	3,9	3,92		51,6		
	382/М	Какао на молоке, 200/11	150	3,65	4,68	26,89	164,63		
		Хлеб пшеничный	200	4,91	3,17	16,34	111,18		
	338/М	Фрукт по сезону (яблоки)	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
		<b>Итого за Завтрак</b>	100	0,4	0,4	9,8	47		

		Итого за Завтрак					
День 14	268/М	Котлеты из говядины	505	15,31	19,72	67,65	511,00
	173/М	Каша пшеничная с маслом сливочным (150/5)	90	13,24	10,86	12,6	201,29
	377/М	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	155	3,45	4,19	18,96	127,35
	338/М	Хлеб пшеничный	200	0,06	0,01	11,19	46,28
		Итого за Завтрак	30	2,37	0,3	14,49	70,5
День 15	14/М	Масло сливочное	100	0,4	0,3	10,3	47
	212/М	Овощная фритатта	575	19,52	15,66	67,54	492,42
	379/М	Напиток кофейный на молоке, 200/11	10	0,08	7,25	0,13	66,09
		Хлеб пшеничный	150	7,22	5,99	3,49	87,9
	338/М	Фрукт по сезону (бананы)	200	3,23	2,51	20,67	118,89
			Итого за Завтрак	30	2,37	0,3	14,49
День 16	15/М	Сыр полутвердый	150	2,3	0,8	31,5	142
		Каша перловая с мясом говядины	540	15,15	16,80	70,28	485,14
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	15	3,9	3,92		51,6
		Хлеб пшеничный	250	15,03	12,56	33,56	307,40
	338/М	Фрукт по сезону (яблоки)	200			11,09	44,34
			Итого за Завтрак	30	2,37	0,3	14,49
День 17	14/М	Масло сливочное	100	0,4	0,4	9,8	47
	219/М	Сырники из творога с молоком сгущенным (130/30)	595	21,70	17,18	68,94	520,84
	377/М	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	10	0,08	7,25	0,13	66,09
		Хлеб пшеничный	160	22,92	13,17	33,29	345,69
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	200	0,06	0,01	11,19	46,28
			Итого за Завтрак	30	2,37	0,3	14,49
День 18	173/М	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	100	0,4	0,3	10,3	47
	486	Пирог осетинский с картофелем и сыром	500	25,83	21,03	69,40	575,56
	382/М	Какао на молоке, 200/11	150	5,22	5,27	26,01	174,04
	338/М	Фрукт по сезону (яблоки)	100	7,63	8,16	31,26	232,42
		Хлеб пшеничный	200	3,99	3,17	16,34	111,18
			Итого за Завтрак	100	0,4	0,4	9,8
День 19	356	Купаты куриные	580	19,61	17,30	97,90	635,14
	415/К	Рис припущенный с овощами	90	17,28	14,9	0,24	244,5
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	150	3,57	6,12	21,99	172,97
		Хлеб пшеничный	200			11,09	44,34
	338/М	Фрукт по сезону (яблоки)	30	2,37	0,3	14,49	70,5
			Итого за Завтрак	100	0,4	0,4	9,8
День 20	234/М	Котлета Морячок с маслом сливочным 90/5	570	23,52	18,95	67,73	577,9
	147/М	Картофель по-деревенски	95	12,7	8,56	10,92	169,30
	379/М	Напиток кофейный на молоке, 200/11	150	3,68	5,09	29,07	176,52
		Хлеб пшеничный	200	3,23	2,51	20,67	118,89
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	30	2,37	0,3	14,49	70,5
			Итого за Завтрак	100	0,4	0,3	10,3
Среднее значение							
			Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				Б	Ж	У	
Итого за: Завтрак			11 145	434	363	1 557	11 332
Среднее значение			557	21,71	18,16	77,87	566,59
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы				28%	24%	23%	24%
100 % Норма СанПиН				77	79	335	2 350