СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

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

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон

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	Фрикасе из курицы	100	12,0	6,8	1,8	96,40
	202/М	Макароны отварные	180	7,6	5,36	51,6	284,7
	377/М	Какао на молоком	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	47
	Итого за Завтрак		**610**	**27,23**	**16,03**	**93,99**	**609,79**
День 2	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	223/М	Пудинг из творога с соусом ягодным (130/30)	160	21,68	11,52	32,82	325,01
	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 (груша)	150	0,6	0,5	15,6	94
	Итого за Завтрак		**550**	**24,73**	**19,52**	**74,13**	**599,94**
День 3	16/М	Ветчина	15	1,94	3,27	0,29	38,4
	173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	250	3,58	8,98	22,61	185,66
	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 (банан)	150	2,3	0,8	31,5	142
	Итого за Завтрак		**655**	**16,98**	**16,57**	**90,06**	**516,22**
День 4	279/М	Тефтели из курицы и тыквы в сметанном соусе (90/30)	120	16,00	7,50	1,21	136,34
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,96	10,10	47,50	411,7
	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
	Итого за Завтрак		**550**	**26,97**	**18,11**	**84,05**	**711,84**
День 5	488	Фритатта с ветчиной	200	15,45	15,72	2,73	215,2
	71/М	Подгарнировка 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 (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		**610**	**25,85**	**19,41**	**69,61**	**561,59**
День 6		Сыр сливочный	18	1,80	5,30	0,90	52,90
	274/К	Соус «Болоньезе»	100	11,73	9,85	1,95	142,80
	202/М	Макароны отварные	180	7,6	5,36	51,6	284,7
	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	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		**628**	**23,91**	**21,22**	**89,89**	**644,19**
День 7	175/М	Каша вязкая молочная из смеси круп	200	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 (банан)	150	2,3	0,8	31,5	142
	Итого за Завтрак		**650**	**17,56**	**16,02**	**102,39**	**629,14**

День 8	356	Купаты куриные	100	19,20	16,6	0,26	271,7
	171	Рис припущенный с овощами	180	4,16	4,14	37,93	205,87
	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 (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47
	Итого за Завтрак		**610**	**26,13**	**21,29**	**74,07**	**639,37**
День 9	14/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	394/М	Вареники с творогом с масло сливочным (140/10)	150	10,40	11,10	45,50	258,70
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,06	6,70	46,28
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	338/М	Фрукт по сезону (груша)	150	0,6	0,5	15,5	71
	Итого за Завтрак		**555**	**18,12**	**15,93**	**86,97**	**521,08**
День 10	234	Котлета Морячок	100	14,66	11,36	14,42	174,94
	147/М	Картофель по-деревенски	180	5,40	11,07	24,44	197,56
	379/М	Напиток кофейный на молоке	200	3,23	2,51	20,67	164,63
		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		**610**	**26,06**	**25,64**	**83,82**	**654,63**
	16/М	Ветчина	15	1,94	3,27	0,29	38,4
День 11	174/М	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	4,86	7,54	35,85	219,50
	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 (банан)	150	2,3	0,8	31,5	142
	Итого за Завтрак		**595**	**16,33**	**15,03**	**98,47**	**581,33**
День 12	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	223/М	Запеканка из творога с соусом вишневым , 150/40	190	27,46	14,60	41,57	411,68
	376/М	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	338/М	Фрукт по сезону (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47
	Итого за Завтрак		**550**	**31,89**	**22,65**	**87,24**	**686,61**
День 13		Сыр сливочный	18	1,80	5,30	0,90	52,90
	173/М	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	250	9,84	9,53	48,82	320,36
	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	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		**598**	**19,32**	**18,70**	**90,35**	**601,94**
День 14	268/М	Котлеты из говядины “Московская”	100	14,75	16,10	14,1	260,37
		Булгур с овощами	180	4,14	5,02	22,75	152,74
	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 (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47
	Итого за Завтрак		**610**	**21,72**	**21,73**	**72,84**	**576,89**
	14/М	Икра кабачковая	40	0,64	2,52	2,96	37,08
День 15	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	70	5,53	0,7	33,81	164,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		**610**	**25,04**	**19,91**	**61,58**	**531,52**

День 16	14/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	293/М	Куры запеченные	100	24,15	11,66	5,64	249,11
	202/М	Макароны отварные с маслом сливочным	185	7,6	5,36	51,6	284,7
	376/М	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	Итого за Завтрак		**550**	**39,55**	**21,44**	**92,44**	**747,26**
День 17	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	219/М	Сырники из творога с молоком сгущенным (150/30)	180	27,50	15,80	39,95	414,83
	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 (груша)	150	0,6	0,5	15,5	71
	Итого за Завтрак		**580**	**26,62**	**21,13**	**74,23**	**599,06**
День 18	173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200	8,40	11,08	36,00	277,32
	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
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (банан)	150	2,3	0,8	31,5	142
	Итого за Завтрак		**680**	**24,64**	**23,46**	**129,59**	**833,17**
День 19		Наггетсы из курицы	90	21,57	9,1	3,46	163,6
		Булгур с овощами	150	3,45	4,19	18,96	127,35
	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		**570**	**27,79**	**16,89**	**57,80**	**452,83**
День 20	232/М	Рыба запеченная	90	13,80	5,80	3,64	121,96
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5)	155	3,24	6,82	22,25	163,78
	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 (банан)	150	2,3	0,8	31,5	142
	Итого за Завтрак		**625**	**24,89**	**16,18**	**92,55**	**616,88**

	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
Итого за: Завтрак	11 996	491	387	1 706	12 315
Среднее значение	600	24,57	19,34	85,30	615,76
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		27%	21%	22%	23%
100 % Норма СанПиН		90	92	383	2 720

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 706699936057990200889301522920754506789801582736

Владелец Кибирова Людмила Ростиковна

Действителен С 26.03.2024 по 26.03.2025