

СОГЛАСОВАНО:

20-ти дневное меню бесплатного горячего питания для обучающихся в общеобразовательных организациях дети мобилизованных родителей, дети ОВЗ, нивалиды, дети из семей погибших участников СВО, в период с 08:30 до 12:00							
Возрастная группа		12-18 лет					
Сезон осенне-зимний							
День	№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	6	7	8	9
	Завтрак 1						
		Выпечка в ассортименте	80	8	8	57	170
	376/М	Чай с сахаром	200	8	8	11	44
	Завтрак 2						
День 1	14/М	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.09
	173	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	250	6.68	6.90	52.99	300.78
	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	70.14
	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 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
	Завтрак 1						
		Выпечка в ассортименте	80	8	8	57	170
	376/М	Чай с сахаром	200	8	8	11	44
	Завтрак 2						
День 3	14/М	Сыр полутвердый	15	3.9	3.92		51.6
		Вареники с картофелем и маслом сливочным	255	11.20	26.89	83.41	613.29
	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						
		Выпечка в ассортименте	80	8	8	57	170
	376/М	Чай с сахаром	200	8	8	11	44
	Завтрак 2						
День 4	14/М	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.09
	279/М	Котлеты куриные	100	16.87	7.13	1.29	136.21
	171/М	Булгур отварной с маслом сливочным	180/5	7.9	9.48	42.3	282.0
	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	70.14
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47
	Завтрак 1						
		Выпечка в ассортименте	80	8	8	57	170
	376/М	Чай с сахаром	200	8	8	11	44
	Завтрак 2						
День 5	209/М	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	62.8
	173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	250	8.40	11.08	36.00	277.32
	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 (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 6	14/М	Сыр полутвердый	15	3.9	3.92		51.6
	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	200/15/7	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
	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/М	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (180/5)	185	7.92	6.40	38.83	244.71
	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	0.3	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	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	250	3.58	8.98	22.61	185.66
		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 (150/30)	180	25.78	14.81	37.45	388.90
	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 (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 (180/5)	185	7.6	5.36	51.6	284.7
	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
	Завтрак 1						
		Выпечка в ассортименте	80	8	8	57	170
	376/М	Чай с сахаром	200	8	8	11	44
	Завтрак 2						
	14/М	Сыр полутвердый	15	3.9	3.92		51.6

День 11	174/М	Каша гречневая по-купечески с куринным филе	250	22.22	13.15	28.63	318.91
	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	Запеканка из творога с молоком сгущенным, 150/30	180	28.14	16.44	45.48	439.55
	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
	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	Каша вязкая молочная из смеси круп	250	7.40	6.60	46.60	275.80
	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	0.4	9.8	47
	Завтрак 1						
		Выпечка в ассортименте	80	8	8	57	170
	376/М	Чай с сахаром	200	8	8	11	44
	Завтрак 2						
День 14	279/М	Тефтели из говядины с соусом красным (100/30)	130	11.59	12.56	13.95	233.13
	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	7.92	6.40	38.83	244.71
	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	0.3	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	250	23.01	20.35	4.77	295.82
	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
	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	250		18.10	13.50	33.70
	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
	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 (150/30)	180	25.78	14.81	37.45	388.90
	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
	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	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	250	3.58	8.98	22.61	185.66
	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 (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	100	23.96	10.11	3.84	202.19
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (180/5)	185	3.72	9.43	24.44	197.56
	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 20	14/М	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.09
	232/М	Рыба запеченная (минтай)	100	15.3	7.55	4.04	135.51
	415/К	Рис припущенный с овощами	180	4.16	4.14	37.93	205.87
	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
			Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				Б	Ж	У	
Итого за Завтрак			13,200	476	437	1,697	12,019
Среднее значение			660	23.82	21.83	84.86	600.95
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы				31%	28%	25%	22%
100 % Норма СанПиН				90	92	383	2,720