

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

Возрастная группа

7-11 лет

Сезон

День	№ реп.	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	Куры запеченные	90	21,6	14,2	0,07	210,04
	202/М	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	6,6	0,78	42,3	202,8
	377/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 (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>	<b>576,62</b>
День 2	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	223/М	Пудинг из творога с соусом ягодным	130/20	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 (бананы)	150	2,3	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
	174/М	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	4,86	6,24	35,85	219,50
	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 (бананы)	100	2,3	0,8	31,5	142
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>18,16</b>	<b>14,48</b>	<b>103,01</b>	<b>516,22</b>
День 4	279/М	Гёфтели из курицы и тыквы в сметанном соусе (90/30)	120	16,00	4,50	1,21	109,34
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,80	8,42	39,58	343,1
	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
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>25,81</b>	<b>13,43</b>	<b>76,13</b>	<b>616,18</b>
День 5	212/М	Фритатта с ветчиной	130	15,45	15,72	2,73	215,2
	71/М	Поджаривка 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 (бананы)	150	2,3	0,8	31,5	142
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>540</b>	<b>27,70</b>	<b>19,76</b>	<b>91,31</b>	<b>656,34</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	Макароны отварные	150	6,6	0,78	42,3	202,8
	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
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>480</b>	<b>19,50</b>	<b>17,21</b>	<b>69,87</b>	<b>514,19</b>
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 (бананы)	150	2,3	0,8	31,5	142
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>650</b>	<b>17,56</b>	<b>16,02</b>	<b>102,39</b>	<b>629,14</b>

День 8	356	Купаты куриные	90	17,28	14,9	0,24	244,5
	415/К	Рис припущенный с овощами	150	3,47	3,45	31,61	171,56
	376/М	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	<b>Итого за Завтрак</b>			<b>470</b>	<b>23,12</b>	<b>18,65</b>	<b>57,43</b>
День 9	14/М	Сыр полутвердый	20	5,2	5,20		68,8
	394/М	Вареники с творогом с соусом ягодным (130/20)	150	0,10	12,96	30,20	28,10
	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 (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47
	<b>Итого за Завтрак</b>			<b>505</b>	<b>8,92</b>	<b>18,92</b>	<b>66,52</b>
День 10	232/М	Рыба запеченная	90	13,80	5,80	3,64	121,96
	147/М	Картофель по-деревенски	150	3,68	5,09	29,07	176,52
	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 (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47
	<b>Итого за Завтрак</b>			<b>570</b>	<b>23,48</b>	<b>14,00</b>	<b>78,17</b>
	16/М	Ветчина	15	1,94	3,27	0,29	38,4
День 11	173/М	Каша молочная гречневая с сахаром и маслом сливочным	200	12,53	15,44	56,40	552,90
	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 (бананы)	150	2,3	0,8	31,5	142
	<b>Итого за Завтрак</b>			<b>545</b>	<b>24,00</b>	<b>22,93</b>	<b>119,02</b>
День 12	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			11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (бананы)	150	2,3	0,8	31,5	142
	<b>Итого за Завтрак</b>			<b>510</b>	<b>26,38</b>	<b>19,82</b>	<b>90,03</b>
День 13	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	173/М	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	7,86	11,33	53,33	462,30
	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 (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого за Завтрак</b>			<b>560</b>	<b>19,44</b>	<b>19,12</b>	<b>93,96</b>
День 14	268/М	Котлеты из говядины "Московская"	90	13,28	14,49	12,7	234,34
		Булгур с овощами	150	3,45	4,19	18,96	127,35
	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 (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>575</b>	<b>19,56</b>	<b>19,29</b>	<b>67,61</b>	<b>525,47</b>
День 15	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	211/М	Омлет с сыром	200	18,41	16,28	3,82	236,66
	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
	<b>Итого за Завтрак</b>			<b>480</b>	<b>27,25</b>	<b>26,74</b>	<b>58,43</b>

День 16	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	293/М	Фрикасе из курицы	100	12,0	5,8	1,8	96,40
	202/М	Макароньы отварные	150	6,6	0,78	42,3	202,8
	376/М	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>495</b>	<b>24,87</b>	<b>10,80</b>	<b>69,68</b>	<b>465,64</b>
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	40	3,16	0,4	19,32	94
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>510</b>	<b>26,62</b>	<b>21,13</b>	<b>74,23</b>	<b>599,06</b>
День 18	173/М	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	200	6,96	7,02	34,68	232,05
	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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>530</b>	<b>20,95</b>	<b>18,65</b>	<b>96,77</b>	<b>646,15</b>
День 19		Наггетсы из курицы	90	21,57	9,1	3,46	163,6
	415/К	Рис припущенный с овощами	150	3,57	6,12	21,99	172,97
	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 (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>570</b>	<b>27,91</b>	<b>15,87</b>	<b>60,83</b>	<b>498,45</b>
День 20	232/М	Рыба запеченная	90	13,80	5,80	3,64	121,96
		Картофельные ньюки с маслом сливочным	150/5	11,55	14,60	35,77	320,68
	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 (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>570</b>	<b>31,35</b>	<b>23,51</b>	<b>84,87</b>	<b>679,03</b>
<b>Среднее значение</b>			570				
			Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				Б	Ж	У	
Итого за: Завтрак			10 250	468	371	1 483	10 629
Среднее значение			513	23,40	18,56	74,15	531,44
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы				30%	24%	22%	23%
100 % Норма СанПиН				77	79	335	2 350