

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:

А.М.Тотрова

Приказ №82 от 30.08.2024г

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	№ 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	150	6,2	4,58	42,3	235,22
	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 (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		580	25,88	15,25	84,73	560,30
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)	100	0,4	0,3	10,3	47
	Итого за Завтрак		500	24,53	19,37	68,83	552,94
День 3	16/М	Ветчина	15	1,94	3,27	0,29	38,4
	173/М	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	200	6,96	7,42	34,68	232,05
	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		605	18,30	15,01	102,13	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	150	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
		Итого за Завтрак		520	25,81	16,43	76,13
День 5	212/М	Фритатта с ветчиной	130	15,45	15,72	2,73	215,2
	71/М	Поджаренная 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		540	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»	90	10,39	8,87	1,76	128,52
	202/М	Макароны отварные	150	6,2	4,58	42,3	235,22
	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		588	21,22	19,46	80,44	580,42
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	90	17,28	14,9	0,24	244,5
	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (150/5)	155	6,34	5,28	28,62	187,05
	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		575	26,39	20,78	64,74	593,39
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)	100	0,4	0,3	10,3	47
	Итого за Завтрак		505	17,92	15,78	81,82	497,58
День 10	234	Котлета Морячок	90	13,2	10,23	12,98	157,45
	147/М	Картофель по-деревенски	150	4,50	9,23	20,37	164,00
	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		570	23,71	22,67	78,31	603,58
	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 , 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)	100	0,4	0,3	10,3	47
	Итого за Завтрак		510	24,53	19,37	68,83	552,94
День 13		Сыр сливочный	18	1,80	5,30	0,90	52,90
	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 (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		548	17,34	20,50	94,86	743,88
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 (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47
	Итого за Завтрак		570	19,56	19,29	67,61	525,47
	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	90	19,57	9,45	5,08	183,65
	202/М	Макароны отварные с маслом сливочным	155	6,2	4,58	42,3	235,22
	376/М	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,0
	Итого за Завтрак		500	32,83	18,35	77,79	608,81
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 (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47
	Итого за Завтрак		510	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	13,94	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			11 351	467	367	1 632	11 784
Среднее значение			568	23,34	18,37	81,62	589,21
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы				30%	24%	24%	25%
100 % Норма СанПиН				77	79	335	2 350