

СОГЛАСОВАНО:



УТВЕРЖДАЮ:



20-ти дневное меню бесплатного горячего питания для обучающихся в общеобразовательных организациях дети из малообеспеченных семей 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 | |
| | | 3 | 4 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| День 1 | 293/М | Фрикасе из курицы (халяль) | 100 | 12,0 | 5,8 | 1,8 | 96,40 |
| | 202/М | Макароны отварные | 180 | 6,2 | 4,58 | 42,3 | 235,2 |
| | 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 | 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 (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | | Итого за Завтрак | 500 | 24,53 | 19,37 | 68,83 | 552,94 |
| День 3 | 16/М | Ветчина (халяль) | 15 | 1,94 | 3,27 | 0,29 | 38,4 |
| | 173/М | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами | 250 | 6,96 | 7,02 | 34,68 | 232,05 |
| | 382/М | Какао на молоке | 200 | 4,91 | 3,17 | 16,34 | 111,18 |
| | | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 |
| | 338/М | Фрукт по сезону (банан) | 150 | 1,5 | 0,6 | 21,0 | 95 |
| | | Итого за Завтрак | 655 | 18,30 | 15,01 | 102,13 | 516,22 |
| День 4 | | Сосиска отварная (халяль) | 70 | 16,00 | 4,50 | 1,21 | 109,34 |
| | 171/М | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 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 | 500 | 25,81 | 16,43 | 76,13 | 643,18 |
| День 5 | 212/М | Фритатта с ветчиной (халяль) | 200 | 15,45 | 15,72 | 2,73 | 215,2 |
| | 71/М | Поджаренная из зеленого горошка | 40 | 1,24 | 0,08 | 2,6 | 16 |
| | 376/М | Чай с сахаром | 200 | | | 11,09 | 44,34 |
| | | 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 | 22,62 | 16,90 | 60,03 | 487,04 |
| День 6 | 14/М | Сыр полутвердый | 18 | 1,8 | 5,30 | 0,9 | 52,9 |
| | 274/К | Соус «Болоньезе» (халяль) | 100 | 10,39 | 8,87 | 1,76 | 128,52 |
| | 202/М | Макароны отварные | 180 | 6,2 | 4,58 | 42,3 | 235,2 |
| | 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 | 80,00 | 580,43 |
| 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 | 4,91 | 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 |
| День 8 | 356 | Сосиска отварная (халяль) | 70 | 7,8 | 11,60 | 12,88 | 187,12 |
| | 173/М | Каша пшеничная с маслом сливочным (180/5) | 185 | 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 | 23,52 | 18,95 | 67,73 | 577,91 |
| День 9 | 14/М | Сыр полутвердый | 15 | 3,9 | 3,92 | | 51,6 |
| | 394/М | Вареники с творогом с маслом 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 (яблоко) | 100 | 2,3 | 0,8 | 31,5 | 142 |
| | | Итого за Завтрак | 505 | 19,77 | 16,23 | 103,02 | 592,33 |

| | | | | | | | |
|---------|-------|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | 32/М | Рыба запеченная | 100 | 13,80 | 5,80 | 3,64 | 121,96 |
| | | Картофельное пюре с маслом сливочным (180/5) | 36 | 3,24 | 6,82 | 22,25 | 163,78 |
| | 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 | 23,71 | 22,67 | 78,31 | 603,58 |
| День 11 | 16/М | Ветчина (халяль) | 15 | 1,94 | 3,27 | 0,29 | 38,4 |
| | 174/М | Каша вязкая молочная из рисовой крупы | 200 | 4,86 | 6,24 | 35,85 | 219,50 |
| | 377/М | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,06 | 0,06 | 6,70 | 46,28 |
| | | 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 | 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 (яблоко) | 100 | 2,3 | 0,8 | 31,5 | 142 |
| | | Итого за Завтрак | 510 | 26,38 | 19,82 | 90,03 | 647,69 |
| День 13 | 15/М | Сыр полутвердый | 18 | 1,8 | 5,30 | 0,9 | 52,9 |
| | 173/М | Каша вязкая молочная из пшеничной крупы | 250 | 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 | 392/М | Пельмени мясные отварные с маслом сливочным, 220/5 (халяль) | 225 | 21,50 | 12,65 | 42,02 | 363,60 |
| | 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 | 2,3 | 0,8 | 31,5 | 142 |
| | | Итого за Завтрак | 535 | 26,18 | 13,71 | 99,20 | 622,13 |
| День 15 | 14/М | Икра кабачковая | 40 | 0,64 | 2,52 | 2,96 | 37,08 |
| | 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 | 15/М | Сыр полутвердый | 15 | 3,9 | 3,92 | | 51,6 |
| | 293/М | Гуляш из куриного филе (халяль) | 100 | 19,57 | 9,5 | 5,08 | 183,7 |
| | 202/М | Макаронны отварные | 180 | 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 |
| | | Итого за Завтрак | 525 | 32,44 | 14,45 | 72,96 | 552,89 |
| 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 (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | | Итого за Завтрак | 510 | 26,62 | 21,13 | 74,23 | 599,06 |
| День 18 | 173/М | 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 | 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 | 680 | 24,64 | 23,46 | 129,59 | 833,17 |
| | 291/М | Плов с куриным филе (халяль) | 200 | 26,19 | 13,39 | 35,82 | 348,98 |
| | 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 | 575 | 28,96 | 14,09 | 71,20 | 510,82 |
| День 19 | 232/М | Рыба запеченная | 100 | 13,80 | 5,80 | 3,64 | 121,96 |
| | | Картофельное пюре с маслом сливочным (180/5) | 36 | 3,24 | 6,82 | 22,25 | 163,78 |
| | 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 | 625 | 19,81 | 13,32 | 61,27 | 447,58 |
|--|------------------|----------------------|-------|-------|-----------|
| | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) |
| Б | | Ж | У | | |
| Итого за: Завтрак | 10 791 | 457 | 348 | 1 533 | 10 685 |
| Среднее значение | 540 | 22,85 | 17,40 | 76,67 | 534,27 |
| Выполнение СанПиН, % от суточной нормы | | 30% | 23% | 23% | 23% |
| 100 % Норма СанПиН | | 77 | 79 | 335 | 2 350 |