

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 17

О.М. Казиева



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 зимне — весенний								
День	№ Рецептуры	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
					Б	Ж	У	
1	2	3	4		6	7	8	9
День 1		Каша гречневая по-купечески	240		14,6	13,7	26,45	287,50
	377/М	Какао на молоке	200		4,91	3,17	16,34	113,53
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14
	338/М	Фрукт по сезону (банан)	150		2,3	0,3	32,7	142,50
		<b>Итого за Завтрак</b>		<b>620</b>		<b>24,13</b>	<b>17,47</b>	<b>89,98</b>
День 2	14/М	Масло сливочное	10	99,0	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	321,68
	376/М	Чай с сахаром	200				11,09	44,36
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	44,40
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>99,0</b>	<b>24,53</b>	<b>19,47</b>	<b>68,33</b>	<b>546,67</b>
День 3		Сыр сливочный	18		1,80	5,30	0,90	52,90
	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	30		2,37	0,3	14,49	70,14
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	100		0,4	0,3	10,9	42
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>548</b>	<b>99,0</b>	<b>15,52</b>	<b>16,49</b>	<b>77,31</b>	<b>516,22</b>
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	30		2,37	0,3	14,49	70,14
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>99,0</b>	<b>24,63</b>	<b>16,63</b>	<b>76,27</b>	<b>642,82</b>
День 5	209/М	Яйцо вареное	40		5,08	4,6	0,28	62,8
	173/М	Каша молочная ячневая с сахаром, маслом сливочным	200/10/10		7,10	9,80	38,70	271,4
	376/М	Чай с сахаром	200				11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14
	338/М	Фрукт по сезону (банан)	150		2,3	0,3	32,7	142,50
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>420</b>	<b>99,0</b>	<b>16,80</b>	<b>15,00</b>	<b>97,26</b>	<b>591,22</b>
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
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>588</b>	<b>99,0</b>	<b>21,22</b>	<b>19,46</b>	<b>80,44</b>	<b>580,42</b>
День 7	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	171,57
	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 (груши)	100		0,4	0,3	10,9	42
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>99,0</b>	<b>23,52</b>	<b>18,95</b>	<b>68,33</b>	<b>572,91</b>
День 8	175/М	Каша вязкая молочная из смеси круп	200		3,69	3,94	23,29	143,79
		Гинрог 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	0,3	32,7	142,50
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>650</b>	<b>99,0</b>	<b>17,56</b>	<b>15,57</b>	<b>103,59</b>	<b>629,89</b>
День 9	16/М	Ветчина	15		1,94	3,27	0,29	38,4
	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	0,06	6,70	46,28
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	100		0,4	0,3	10,9	42

4.02  
25,



		<b>Итого за Завтрак</b>						
День 10	232/М	Рыба запеченная (горбуша)	505	99,0	27,69	17,10	65,67	542,87
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5)	90		13,80	6,80	3,64	121,96
	376/М	Чай с сахаром	155		3,24	6,82	22,25	163,78
		Хлеб пшеничный	200				11,09	44,34
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	30		2,37	0,3	14,49	70,5
		<b>Итого за Завтрак</b>						
День 11	14/М	Сыр полутвердый	575	99,0	19,81	14,32	61,27	447,58
	174/М	Каша молочная вязкая «Солнышко»	15		3,9	3,92		51,6
	382/М	Какао на молоке	200		4,86	7,54	35,85	219,50
		Хлеб пшеничный	200		4,91	3,17	16,34	111,18
	338/М	Фрукт по сезону (банан)	30		2,37	0,3	14,49	70,5
		<b>Итого за Завтрак</b>						
День 12	14/М	Масло сливочное	595	99,0	18,29	15,23	99,38	595,28
	223/М	Запеканка из творога с соусом вишневым, 130/30	10		0,08	7,25	0,13	66,09
	376/М	Чай с сахаром	160		21,68	11,52	32,82	325,01
		Хлеб пшеничный	200				11,09	44,34
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	30		2,37	0,3	14,49	70,5
		<b>Итого за Завтрак</b>						
День 13	14/М	Сыр сливочный	500	99,0	24,53	19,47	68,33	552,94
	173/М	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	18		1,80	5,30	0,90	52,90
	382/М	Какао на молоке	200		7,86	11,33	53,33	462,30
		Хлеб пшеничный	200		4,91	3,17	16,34	111,18
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	30		2,37	0,3	14,49	70,5
		<b>Итого за Завтрак</b>						
День 14	268/М	Шницель из говядины и мяса птицы	548	99,0	17,34	20,40	95,96	738,88
	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (150/5)	90		11,49	13,42	10,85	211,77
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	155		6,60	8,90	32,40	237,00
		Хлеб пшеничный	200		0,06	0,01	11,19	46,28
	338/М	Фрукт по сезону (банан)	30		2,37	0,3	14,49	70,5
		<b>Итого за Завтрак</b>						
День 15	14/М	Икра кабачковая	625	99	22,77	22,93	101,63	708,05
	211/М	Омлет с сыром	40		0,64	2,52	2,96	37,08
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200		18,41	16,28	3,82	236,66
		Хлеб пшеничный	200		0,06	0,01	11,19	46,28
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	30		2,37	0,3	14,49	70,5
		<b>Итого за Завтрак</b>						
День 16	14/М	Сыр полутвердый	570	99,0	21,88	19,51	42,26	437,52
	294	Котлеты куриные	15		3,9	3,92		51,6
	202/М	Макароны отварные с соусом томатным	90		16,60	7,80	14,5	133,99
	376/М	Чай с сахаром	150/30		6,8	8,80	46,2	291,00
		Хлеб пшеничный	200				11,09	44,34
		<b>Итого за Завтрак</b>						
День 17	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	30		2,37	0,3	14,49	70,5
	14/М	Масло сливочное	530	99,0	30,02	21,22	96,03	638,43
	219/М	Сырники из творога с молоком сгущенным (130/30)	10		0,08	7,25	0,13	66,09
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	160		22,92	13,17	33,29	345,69
		Хлеб пшеничный	200		0,06	0,01	11,19	46,28
		<b>Итого за Завтрак</b>						
День 18	173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	500	99,0	26,62	21,13	74,23	599,06
	486	Пирог осетинский с картофелем и сыром	200		8,40	11,08	42,30	302,52
	376/М	Чай с сахаром	100		7,63	8,16	31,26	232,42
		Хлеб пшеничный	200				11,09	44,34
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	30		2,37	0,3	14,49	70,5
		<b>Итого за Завтрак</b>						
День 19	14/М	Наггетсы из курицы	630	99,0	18,80	19,84	110,04	691,78
		Булгур с овощами	90		21,57	9,1	3,46	163,6
	382/М	Какао на молоке	150		3,45	4,19	18,96	127,35
		Хлеб пшеничный	200		4,91	3,17	16,34	111,18
	338/М	Фрукт по сезону (банан)	30		2,37	0,3	14,49	70,5
		<b>Итого за Завтрак</b>						
День 20	14/М	Фришбол	150		2,3	0,3	32,7	142,50
	620		620	99,0	34,55	17,01	85,95	615,17
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5)	90		13,2	10,23	12,98	157,45
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	155		3,24	6,82	22,25	163,78
		Хлеб пшеничный	200		0,06	0,01	11,19	46,28
		<b>Итого за Завтрак</b>						
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	30		2,37	0,3	14,49	70,5
		<b>Итого за Завтрак</b>						
	575		575	99,0	19,28	17,76	70,71	485,01
			Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	
				Б	Ж	У		
Итого за Завтрак			11 857	1 980	471	384	1 713	12 327
Среднее значение			593	99,00	23,54	19,22	85,67	616,34
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы					31%	25%	26%	26%
100 % Норма СанПиН					77	79	335	2 150