



Директора школы Кутя-Кочеева Ч.Р.

20-ти дневное меню бесплатного горячего питания для обучающихся в общеобразовательных организациях для детей из малообеспеченных семей, детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей, обучающихся 1-4 классов.								
Возрастная группа		7-11 лет						
Сезон осенне-зимний								
День	№ Рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
1	2	3	4		Б	Ж	У	
День 1	14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,09
	174/М	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150/5		4,86	7,54	35,85	219,50
	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	Панкейки	42		3,5	4,0	16,0	110
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,3	10,9	42
	Итого за Завтрак		605	99,0	10,87	19,10	77,66	512,01
День 2		Каша гречневая по-купечески	240		14,6	14,7	26,45	296,50
	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	0,3	10,9	42
Итого за Завтрак		570	99,0	17,37	15,30	62,93	453,00	
День 3	14/М	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92		51,6
		Вареники с картофелем и маслом сливочным	205		9,04	21,62	67,06	493,04
	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
	Итого за Завтрак		450	99,0	19,30	29,01	97,89	516,22
День 4	14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,09
	279/М	Котлеты куриные	90		15,19	6,48	1,17	123,83
	171/М	Булгур отварной с маслом сливочным	150/5		6,6	7,90	42,3	235,0
	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	0,3	10,9	42
Итого за Завтрак		580	99,0	24,30	21,94	69,28	541,34	
День 5	209/М	Яйцо вареное	40		5,08	4,6	0,28	62,8
	173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200		8,40	11,08	42,30	302,52
	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	0,3	10,9	42
	Итого за Завтрак		470	99,0	15,85	15,98	68,16	479,86
День 6	14/М	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92		51,6
	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	0,3	10,9	42
Итого за Завтрак		485	99,0	22,92	17,68	69,74	532,12	
День 7		Сосиски отварные	50		6,50	12,5	0,00	138,5
	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (150/5)	155		6,60	8,90	32,40	237,00
	376/М	Чай с сахаром	200				11,09	44,36
		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
	Итого за Завтрак		610	99,0	15,47	21,70	57,98	490,36
День 8	173/М	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	200		6,96	7,42	34,68	232,05
		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
	Итого за Завтрак		500	99,0	18,98	19,05	93,18	617,65
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
		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
	Итого за Завтрак		405	99,0	27,29	16,80	54,77	500,87
День 10		Котлета рыбная	90		13,2	10,23	12,98	157,45
	202/М	Макароны отварные с маслом сливочным	155		6,6	4,30	42,3	235,0
	376/М	Чай с сахаром	200				11,09	44,36
		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
	Итого за Завтрак		475	99,0	22,18	14,83	80,86	507,31
День 11	14/М	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92		51,6
	174/М	Каша гречневая по-купечески с куриным филе	200		17,78	10,52	22,90	255,13
	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
	Итого за Завтрак		445	99,0	28,96	17,91	53,73	488,41
День 12	16/М	Ветчина	15		1,94	3,27	0,29	38,4
	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	44,36
		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
	Итого за Завтрак		405	99,0	25,99	15,09	58,69	478,27
День 13	14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,09
	175/М	Каша вязкая молочная из смеси круп	200/5/5		4,45	4,68	23,29	143,79
	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	0,3	10,9	42
	Итого за Завтрак		552	99,0	15,31	19,40	70,25	501,56
День 14	268/М	Тефтели из говядины	90		12,93	16,22	11,76	244,79
	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (150/5)	155		6,60	8,90	32,40	237,00
	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	0,3	10,9	42
	Итого за Завтрак		475	99	21,96	25,43	69,84	598,57
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	30		2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,3	10,9	42
	Итого за Завтрак		470	99,0	21,48	19,11	32,46	390,52
День 16	14/М	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92		51,6
	291/М	Плов с куриным филе	200		18,10	13,50	33,70	328,40
	376/М	Чай с сахаром	200				11,09	44,36
		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
	Итого за Завтрак		445	99,0	24,37	17,72	59,28	494,86
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	30		2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,3	10,9	42
	Итого за Завтрак		400	99,0	25,43	20,73	59,10	528,56
День 18	173/М	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	200		6,96	7,42	34,68	232,05
	486	Пирог осетинский с картофелем и сыром	100		7,63	8,16	31,26	232,42
	376/М	Чай с сахаром	200				11,09	44,36
		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
	Итого за Завтрак		630	99,0	16,96	15,88	91,52	579,33
День 19		Наггетсы из курицы	90		21,57	9,1	3,46	163,6
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5)	155		3,24	6,82	22,25	163,78
	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
	Итого за Завтрак		475	99,0	32,09	19,34	56,54	509,10
День 20	14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,09
	232/М	Рыба запеченная (минтай)	90		13,80	6,80	3,64	121,96
	415/К	Рис припущенный с овощами	150		3,47	3,45	31,61	171,57
	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	0,3	10,9	42
	Итого за Завтрак		570	99,0	20,18	18,11	71,96	518,40
			Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	
					Б	Ж		У
Итого за Завтрак			10 502	2 079	450	398	1 426	10 770
Среднее значение			525	103,95	22,51	19,89	71,28	538,52
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы					29%	26%	21%	23%
100 % Норма СанПиН					77	79	335	2 350