

СОГЛАСОВАНО:

Ирина Крайнова Н.Н.
Директор 2011-36

Завтрак



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	№ Рецентуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
1	2	3	4		Б	Ж	У	9
День 1	16/М	Ветчина	15		1,94	3,27	0,29	38,4
	223/М	Запеканка из творога с молоком сгущенным, 130/30	160		22,68	13,52	35,82	355,68
	376/М	Чай с сахаром	200/15				11,09	44,34
		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
Итого за Завтрак			520	99,0	27,39	17,39	72,59	550,56
День 2		Каша гречневая по-купечески	240		14,6	14,7	26,45	296,50
	376/М	Чай с сахаром	200/15				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	Масло шоколадное сливочное	10		0,12	6,20	1,96	66,40
		Вареники с картофелем и маслом сливочным	200/5		9,04	21,62	67,06	493,04
	382/М	Какао на молоке	180		3,50	2,90	22,58	129,87
		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
Итого за Завтрак			553	99,0	15,43	31,32	116,99	516,22
День 4	14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,09
	279/М	Котлеты куриные с сыром	90		15,19	6,48	1,17	123,83
	415/К	Рис припущенный с овощами	150		3,47	3,45	31,61	171,57
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14
Итого за Завтрак			100		0,4	0,4	9,8	47
День 5	14/М	Сыр сливочный	18		1,80	5,30	0,90	52,90
	174/М	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150/5		4,86	7,54	35,85	219,50
	376/М	Чай с сахаром	200/15				11,09	44,34
	209/М	Ябло вареное	40		5,08	4,6	0,28	62,8
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14
Итого за Завтрак			150		2,3	0,3	32,7	142,50
День 6	14/М	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92		51,6
		Наггетсы из курицы	90		21,57	9,1	3,46	163,6
	202/М	Макароны отварные с маслом сливочным	155		6,6	4,30	42,3	235,0
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5
Итого за Завтрак			100		0,4	0,4	9,8	47
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	200/15				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
Итого за Завтрак			535	99,0	15,87	22,00	68,88	532,34
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	180		3,50	2,90	22,58	129,87
	338/М	Фрукт по сезону (банан)	150		2,3	0,3	32,7	142,50
	Итого за Завтрак			630	99,0	20,34	18,78	121,22

Завтрак									
День 9	14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,09	
		Творожок	120		7,6	3,9	0,0	118,30	
	173/М	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом сливочным сахаром	150/5/5		5,91	5,72	29,29	192,24	
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,06	0,06	6,70	46,28	
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5	
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	100		0,4	0,3	10,9	42	
Итого за Завтрак			560	99,0	16,42	17,53	61,51	535,41	
День 10		Сосиски отварные	50		6,50	12,5	0,00	138,5	
	202/М	Макароны отварные с маслом сливочным	155		6,6	4,30	42,3	235,0	
	376/М	Чай с сахаром	200/15				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	99,0	15,87	17,50	77,68	535,34	
День 11		Сыр сливочный	18		1,80	5,30	0,90	52,90	
	174/М	Каша гречневая по-купечески с курицей	200		17,78	10,52	22,90	255,13	
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		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	0,3	32,7	142,50	
	Итого за Завтрак		598	99,0	24,26	16,48	77,69	567,31	
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	200/15				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		505	99,0	26,39	15,49	68,49	525,25	
День 13	14/М	Масло шоколадное сливочное	10		0,12	6,20	1,96	66,40	
	175/М	Каша вязкая молочная кукурузная с ягодами	200/5/5		8,90	5,60	63,20	304,00	
	382/М	Какао на молоке	180		3,50	2,90	22,58	129,87	
		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		582	99,0	15,29	15,40	112,03	617,77	
День 14	268/М	Тефтели из говядины с соусом красным 90/30	90/30		12,93	16,22	11,76	244,79	
	171	Каша гречневая рассыпчатая	150		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 (банан)	150		2,3	0,3	32,7	142,50	
	Итого за Завтрак		530	99	24,21	25,73	102,54	741,07	
День 15	211/М	Омлет натуральный с икрой кабачковой (110/40)	150		19,05	18,80	6,78	273,74	
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,06	0,01	11,19	46,28	
		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	0,4	9,8	47	
	Итого за Завтрак		522	99,0	25,38	23,51	58,26	547,52	
День 16	14/М	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92		51,6	
	294	Котлеты куриные	90		12,16	9,80	14,50	133,99	
	202/М	Макароны отварные с маслом сливочным	155		6,6	4,30	42,3	235,0	
	376/М	Чай с сахаром	200				11,09	44,34	
		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	
День 17		Творожок	120		7,6	3,9	0,0	118,30	
	173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200/10/10		8,40	11,08	42,30	302,52	
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		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		650	99,0	18,83	15,69	77,78	584,60	
День 18	174/М	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с сахаром и маслом сливочным	150/5/5		4,86	7,54	35,85	219,50	
	486	Пирог осетинский с картофелем и сыром	100		7,63	8,16	31,26	232,42	
	376/М	Чай с сахаром	200/15				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	
	Итого за Завтрак		630	99,0	15,26	16,30	103,59	608,76	
День 19		Сосиски отварные	50		6,50	12,5	0,00	138,5	
	202/М	Макароны отварные с маслом сливочным	155		6,6	4,30	42,3	235,0	
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		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	0,3	32,7	142,50	
	Итого за Завтрак		585	99,0	17,78	17,46	96,19	632,78	

Завтрак									
День 20	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	
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5)	155		3,24	6,82	22,25	163,78	
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		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			575	99,0	16,54	23,65	59,62	522,17	
					Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	
			Масса порции (г)		Б	Ж	У		
Итого за Завтрак			12 170		446	400	1 756	12 135	
Среднее значение			609		22,29	20,01	87,82	606,73	
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы					29%	25%	26%	26%	
100 % Норма СанПиН					77	79	335	2 350	

Нач.санитарно-технологического отдела



А.Т.Хетагурова