

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Дар"

Р.А. Дамбегова

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                   | Макароньы 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            |
|                   | <b>Итого за Завтрак</b> |   | <b>580</b>       | <b>25,88</b>         | <b>15,25</b> | <b>84,73</b>  | <b>560,30</b> |
| 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            |
|                   | <b>Итого за Завтрак</b> |   | <b>500</b>       | <b>24,53</b>         | <b>19,37</b> | <b>68,83</b>  | <b>552,94</b> |
| 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           |
|                   | <b>Итого за Завтрак</b> |   | <b>605</b>       | <b>18,30</b>         | <b>15,01</b> | <b>102,13</b> | <b>516,22</b> |
| День 4            | 279/М                   | Тефтели из курицы и моркови 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         |
|                   | <b>Итого за Завтрак</b> |   | <b>520</b>       | <b>25,81</b>         | <b>16,43</b> | <b>76,13</b>  | <b>643,18</b> |
| День 5            | 212/М                   | Фритатта с ветчиной                                   | 130              | 15,45                | 15,72        | 2,73          | 215,2         |
|                   | 71/М                    | Подгарнировка 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            |
|                   | <b>Итого за Завтрак</b> |   | <b>540</b>       | <b>25,85</b>         | <b>19,41</b> | <b>69,61</b>  | <b>561,59</b> |
| День 6            | 14/М                    | Сыр полутвердый                                       | 18               | 1,80                 | 5,30         | 0,90          | 52,90         |
|                   | 274/К                   | Соус «Болоньезе»                                      | 90               | 10,39                | 8,87         | 1,76          | 128,52        |
|                   | 202/М                   | Макароньы 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>21,22</b>         | <b>19,46</b> | <b>80,44</b>  | <b>580,42</b> |
| 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           |
|                   |                         | <b>Итого за Завтрак</b>                               |                  | <b>650</b>           | <b>17,56</b> | <b>16,02</b>  | <b>102,39</b> |



|         |                         |   |     |            |              |              |              |
|---------|-------------------------|---|-----|------------|--------------|--------------|--------------|
| День 8  | 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 (груша)                         | 100 | 0,4        | 0,3          | 10,3         | 47           |
|         | <b>Итого за Завтрак</b> |   |     | <b>570</b> | <b>23,52</b> | <b>18,95</b> | <b>67,73</b> |
| День 9  | 14/М                    | Сыр полутвердый                                 | 15  | 3,9        | 3,92         |              | 51,6         |
|         | 218                     | Вареники ленивые 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           |
|         | <b>Итого за Завтрак</b> |   |     | <b>505</b> | <b>17,92</b> | <b>15,78</b> | <b>81,82</b> |
| День 10 | 232/М                   | Рыба запеченная                                 | 90  | 13,2       | 10,23        | 12,98        | 157,45       |
|         | 118                     | 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           |
|         | <b>Итого за Завтрак</b> |   |     | <b>570</b> | <b>23,71</b> | <b>22,67</b> | <b>78,31</b> |
| День 11 | 16/М                    | Ветчина   | 15  | 1,94       | 3,27         | 0,29         | 38,4         |
|         | 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          |
|         | <b>Итого за Завтрак</b> |   |     | <b>595</b> | <b>16,33</b> | <b>15,03</b> | <b>98,47</b> |
| 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           |
|         | <b>Итого за Завтрак</b> |   |     | <b>510</b> | <b>24,53</b> | <b>19,37</b> | <b>68,83</b> |
| День 13 | 14/М                    | Сыр полутвердый                                 | 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           |
|         | <b>Итого за Завтрак</b> |   |     | <b>548</b> | <b>17,34</b> | <b>20,50</b> | <b>94,86</b> |
| 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           |
|         | <b>Итого за Завтрак</b> |   |     | <b>570</b> | <b>19,56</b> | <b>19,29</b> | <b>67,61</b> |
| 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           |
|         | <b>Итого за Завтрак</b> |   |     | <b>610</b> | <b>25,04</b> | <b>19,91</b> | <b>61,58</b> |

|                         |       |   |            |              |              |               |               |
|-------------------------|-------|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 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 | Макароньы отварные с маслом                       | 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          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |       |   | <b>500</b> | <b>32,83</b> | <b>18,35</b> | <b>77,79</b>  | <b>608,81</b> |
| День 17                 | 14/М  | Масло сливочное                                   | 10         | 0,08         | 7,25         | 0,13          | 66,09         |
|                         | 223/М | Запеканка из творога со сгущенным молоком, 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            |
| <b>Итого за Завтрак</b> |       |   | <b>510</b> | <b>26,62</b> | <b>21,13</b> | <b>74,23</b>  | <b>599,06</b> |
| День 18                 | 173   | Каша вязкая молочная из гречневой                 | 200        | 8,40         | 11,08        | 36,00         | 277,32        |
|                         | 486   | Пирог осетинский с картофелем и                   | 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           |
| <b>Итого за Завтрак</b> |       |   | <b>680</b> | <b>24,64</b> | <b>23,46</b> | <b>129,59</b> | <b>833,17</b> |
| День 19                 | 293/М | Куры запеченные                                   | 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            |
| <b>Итого за Завтрак</b> |       |   | <b>570</b> | <b>27,79</b> | <b>13,94</b> | <b>57,80</b>  | <b>452,83</b> |
| 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           |
| <b>Итого за Завтрак</b> |       |   | <b>625</b> | <b>24,89</b> | <b>16,18</b> | <b>92,55</b>  | <b>616,88</b> |

|  | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |       | ЭЦ (ккал) |
|--|------------------|----------------------|-------|-------|-----------|
|  |                  | Б                    | Ж     | У     |           |
| Итого за: Завтрак                      | 10 786           | 464                  | 366   | 1 635 | 11 769    |
| Среднее значение                       | 539              | 23,19                | 18,28 | 81,77 | 588,44    |
| Выполнение СанПиН, % от суточной нормы |                  | 30%                  | 24%   | 24%   | 25%       |
| 100 % Норма СанПиН                     |                  | 77                   | 79    | 335   | 2 350     |