

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Анзор"

Е.Г.Байматова

20-ти дневное меню бесплатного горячего питания для обучающихся в общеобразовательных организациях в период с 08:30 до 12:00

Возрастная		7-11 лет					
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		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 (апельсин)	150	2,3	0,3	32,7	47,00
		Итого за Завтрак	620	24,18	17,47	89,98	518,17
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	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 (апельсин)	150	2,3	0,3	32,7	47,00
		Итого за Завтрак	550	26,43	19,37	91,23	549,27
День 3		Сыр полутвердый	20	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 (апельсин)	150	2,3	0,3	32,7	47,00
		Итого за Завтрак	600	17,42	16,49	99,11	513,27
День 4	279/М	Тфтели 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	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	70,14
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100	2,3	0,3	32,7	47,00
		Десерт	40	4,2	8,7	29,4	213,00
		Итого за Завтрак	500	24,23	16,23	66,47	749,76
День 5	209/М	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80
	173/М	Каша молочная ячневая с сахаром, маслом сливочным	200/10/10	7,10	9,80	38,70	271,40
	376/М	Чай с сахаром	200	0,06	0,01	11,09	44,36
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	338/М	Фрукт по сезону (апельсин)	150	2,3	0,3	32,7	47,00
		Итого за Завтрак	540	16,91	15,01	97,26	495,70
День 6		Сыр полутвердый	20	1,80	5,30	0,90	52,90
	274/К	Соус «Болоньезе»	90	10,39	8,87	1,76	128,52
	202/М	Макаронные 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	70,50
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,00
		Десерт	40	4,2	8,7	29,4	213,00
	Итого за Завтрак	630	25,46	28,17	109,83	793,42	
День 7	356	Купаты куриные	90	17,28	14,9	0,24	244,50
	415/К	Рис припущенный с овощами	150	3,47	3,45	31,61	171,57
	376/М	Чай с сахаром	200	0,06	0,01	11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,50
	338/М	Фрукт по сезону (апельсин)	150	2,3	0,3	32,7	47,00
		Итого за Завтрак	620	25,48	18,96	90,13	577,91

День 8	175/М	Каша вязкая молочная из смеси круп	200	3,69	3,94	23,29	143,79	
		Пирог осетинский с картофелем и сыром	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)	150	2,3	0,3	32,7	47,00	
	Итого за Завтрак			650	17,61	15,57	103,59	534,39
День 9	16/М	Ветчина	20	1,94	3,27	0,29	38,40	
	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	0,06	6,70	46,28	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,50	
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,3	10,9	47,00	
	Итого за Завтрак			510	27,69	17,10	65,67	547,87
День 10	232/М	Рыба запеченная	90	13,8	6,80	3,64	121,96	
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5)	155	3,24	6,82	22,25	163,78	
	376/М	Чай с сахаром	200	0,06	0,01	11,09	44,34	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,50	
	338/М	Фрукт по сезону (апельсин)	100	2,3	0,3	32,7	47,00	
	Итого за Завтрак			575	21,77	14,23	84,17	447,58
		Сыр полутвердый	20	1,80	5,30	0,90	52,90	
День 11	174/М	Каша молочная вязкая из хлопьев овсяных	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	70,50	
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	150	0,4	0,3	10,9	47,00	
	Итого за Завтрак			600	14,34	16,61	78,48	501,08
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	0,06	0,01	11,09	44,34	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	17,16	
	338/М	Фрукт по сезону (апельсин)	100	2,3	0,3	32,7	47,00	
	Итого за Завтрак			500	26,49	19,38	91,23	499,60
День 13	14/М	Сыр полутвердый	20	1,80	5,30	0,90	52,90	
	173/М	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	7,86	11,33	53,33	216,30	
	382/М	Какао на молоке	200	4,91	3,17	16,34	111,18	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,50	
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,3	10,9	47,00	
		Десерт	40	4,2	8,7	29,4	213,00	
	Итого за Завтрак			590	21,58	29,11	125,35	710,88
День 14	268/М	Шницель из говядины и мяса птицы	90	11,49	13,42	10,9	211,77	
	171,00	Каша гречневая 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	70,50	
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,3	10,9	47,00	
	Итого за Завтрак			575	20,92	22,93	79,83	612,55
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	70,50	
	338/М	Фрукт по сезону (апельсин)	100	2,3	0,3	32,7	47,00	
		Десерт	40	4,2	8,7	29,4	213,00	
Итого за Завтрак			610	28,02	28,12	94,55	650,52	

День 16	14/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92	0,9	51,60
	293/М	Котлеты куриные	90	16,60	7,80	14,5	133,99
	202/М	Макароны отварные с маслом сливочным	155	6,2	4,58	42,3	235,22
	376/М	Чай с сахаром	200	0,06	0,01	11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,50
	338/М	Фрукт по сезону (апельсин)	100	2,3	0,3	32,7	47,00
	Итого за Завтрак		590	31,43	16,91	115,98	582,65
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	30	2,37	0,3	14,49	70,50
		Десерт	40	4,2	8,7	29,4	213,00
	Итого за Завтрак		440	26,62	21,13	74,23	741,56
День 18	173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200	8,40	11,08	36,00	302,52
	486	Пирог осетинский с картофелем и сыром	100	7,63	8,16	31,26	232,42
	376/М	Чай с сахаром	200	0,06	0,01	11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,50
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,3	10,9	47,00
	Итого за Завтрак		630	18,86	19,85	103,74	696,78
День 19	293/М	Куры запеченные	90	21,57	9,1	3,46	163,60
		Булгур с овощами	150	3,45	4,19	18,96	127,35
	382/М	Какао на молоке	200	4,91	3,17	16,34	111,18
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,50
	338/М	Фрукт по сезону (апельсин)	100	2,3	0,3	32,7	47,00
	Итого за Завтрак		570	34,60	17,01	85,95	519,63
День 20	232/М	Рыба запеченная	90	13,80	5,80	3,64	157,45
	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	0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,50
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,3	10,9	47,00
	Итого за Завтрак		575	19,87	13,23	62,47	485,01
			Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				Б	Ж	У	
		Итого за: Завтрак	11 055	470	383	1 809	11 728
		Среднее значение	553	23,50	19,14	90,46	586,38
		Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		31%	25%	27%	25%
		100 % Норма СанПиН		77	79	335	2 350