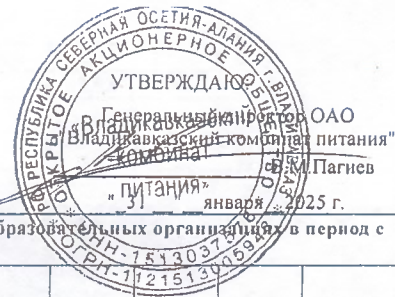


СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «СШ №1»  
Карелин Е. В.



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

Возрастная группа								
Сезон зиме — весенний								
День	№ Рецептуры	Прием 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 <i>Мол</i>		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>	<b>613,67</b>
День 2 <i>Всеп</i>	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 <i>Ср</i>		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 <i>Чет</i>	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 <i>Пят</i>	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 <i>Мол</i>		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	Макаронь 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 <i>Всеп</i>	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 <i>Ср</i>	175/М	Каша вязкая молочная из смеси круп	200		3,69	3,94	23,29	143,79
		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	0,3	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 <i>Чет</i>	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 (груши)	100		0,4	0,3	10,9	42	

		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>99,0</b>	<b>27,69</b>	<b>17,10</b>	<b>65,67</b>	<b>542,87</b>
День 10 1988	232/М	Рыба запеченная (горбуша)	90		13,80	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				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>575</b>	<b>99,0</b>	<b>19,81</b>	<b>14,32</b>	<b>61,27</b>	<b>447,58</b>
День 11 1904	14/М	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92		51,6
	174/М	Каша молочная вязкая «Солнышко»	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	0,3	32,7	142,50
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>99,0</b>	<b>18,29</b>	<b>15,23</b>	<b>99,38</b>	<b>595,28</b>
День 12 Втор	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 (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
		<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>552,94</b>
День 13 ср		Сыр сливочный	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 (груши)	100		0,4	0,3	10,9	42
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>548</b>	<b>99,0</b>	<b>17,34</b>	<b>20,40</b>	<b>95,96</b>	<b>738,88</b>
День 14 чет	268/М	Шницель из говядины и мяса птицы	90		11,49	13,42	10,85	211,77
	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 (банан)	150		2,3	0,3	32,7	142,50
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>625</b>	<b>99</b>	<b>22,77</b>	<b>22,93</b>	<b>101,63</b>	<b>708,05</b>
День 15 пят	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	0,4	9,8	47
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>99,0</b>	<b>21,88</b>	<b>19,51</b>	<b>42,26</b>	<b>437,52</b>
День 16 суб	14/М	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92		51,6
	294	Котлеты куриные	90		16,60	7,80	14,5	133,99
	202/М	Макароны отварные с соусом томатным	150/30		6,8	8,80	46,2	291,00
	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>530</b>	<b>99,0</b>	<b>30,02</b>	<b>21,22</b>	<b>96,03</b>
День 17 вс	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	0,4	9,8	47
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>99,0</b>	<b>26,62</b>	<b>21,13</b>	<b>74,23</b>	<b>599,06</b>
День 18 ср	173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200		8,40	11,08	42,30	302,52
	486	Пирог осетинский с картофелем и сыром	100		7,63	8,16	31,26	232,42
	376/М	Чай с сахаром	200				11,09	44,34
		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>630</b>	<b>99,0</b>	<b>18,80</b>	<b>19,84</b>	<b>110,04</b>	<b>691,78</b>
День 19 чет		Наггетсы из курицы	90		21,57	9,1	3,46	163,6
		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	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (банан)	150		2,3	0,3	32,7	142,50
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>99,0</b>	<b>34,55</b>	<b>17,01</b>	<b>85,95</b>	<b>615,17</b>
День 20 пят		Фишбол	90		13,2	10,23	12,98	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	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>99,0</b>	<b>19,28</b>	<b>17,76</b>	<b>70,71</b>	<b>485,01</b>

	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
Итого за Завтрак	11 857	1 980	471	384	12 327
Среднее значение	593	99,00	23,54	19,22	85,67
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы			31%	25%	26%
100 % Норма СанПиН			77	79	335