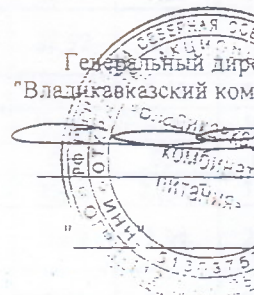


СОГЛАСОВАНО
Директор Кармашев
 Самоуправление
 Общественное образование
 Школа с. Балта Ингушской Республики
 Тиника



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ОАО
 "Владикавказский комбинат питания"
М.С. Шапата
 2023г



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 осенне-зимний

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	Куры запеченные с маслом сливочным, 90/5	95	21,6	14,2	0,07	210,04
	202/М	Макароны отварные	150	6,6	0,78	42,3	202,8
	377/М	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	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 (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		575	31,07	15,72	77,85	576,62
День 2	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	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	10,3	47
	Итого за Завтрак		500	24,53	19,37	68,83	552,94
День 3	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	16/М	Ветчина	15	1,94	3,27	0,29	38,4
	173/М	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	150	5,22	5,27	26,01	174,04
	382/М	Какао на молоке, 200/11	200	3,99	3,17	16,34	111,18
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	338/М	Фрукт по сезону (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		520	18,61	16,43	71,76	516,22
День 4	278/М	Тефтели из говядины	90	13,7	9,69	8,16	174,59
	139/М	Капуста тушеная	150	3,64	5,38	14	119,7
	377/М	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47
	Итого за Завтрак		500	21,55	21,35	67,85	516,22

		Итого за Завтрак	580	19,84	17,60	79,57	559,25	
День 7	БС	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
		223/М	Запеканка из творога с молоком сгущенным, 130/20	150	22,92	13,17	33,29	345,69
		377/М	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,06	0,01	11,19	46,28
			Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		338/М	Фрукт по сезону (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47
			Итого за Завтрак	500	26,62	21,13	74,23	599,06
День 8	СР	175/М	Каша вязкая молочная из смеси круп	150	3,69	3,94	23,29	143,79
		486	Пирог осетинский с картофелем и сыром	100	7,63	8,16	31,26	232,42
		382/М	Какао на молоке, 200/11	200	3,99	3,17	16,34	111,18
		338/М	Фрукт по сезону (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
			Итого за Завтрак	550	15,71	15,67	80,69	534,39
День 9	БС	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	171,56
		376/М	Чай с сахаром, 200/11	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	10,3	47
			Итого за Завтрак	570	23,52	18,95	67,73	577,9
День 10	БС	234/М	Котлета Морячок с маслом сливочным 90/5	95	12,7	8,56	10,92	169,30
		147/М	Картофель по-деревенски	150	3,68	5,09	29,07	176,52
		379/М	Напиток кофейный на молоке, 200/11	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 (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
			Итого за Завтрак	575	22,42	16,86	84,95	582,21
День 11	ПЧ	290/М	Гуляш из куриного филе	90	11,39	9,85	3,41	145,72
		171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,28	28,62	187,05
		377/М	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	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 (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47
			Итого за Завтрак	570	20,56	15,74	68,01	496,55
День 12	БС	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	200			11,09	44,34
			Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		338/М	Фрукт по сезону (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
			Итого за Завтрак	510	25,32	19,57	73,16	576,44
СР		15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
		16/М	Ветчина	15	1,94	3,27	0,29	38,4
		174/М	Каша вязкая молочная из рисовой	150	3,65	4,68	26,00	164,63

День 15 MT	212/М	Фритатта с ветчиной	130	15,45	15,72	2,73	215,2
	71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	40	0,32	0,04	1	5,6
	379/М	Напиток кофейный на молоке, 200/11	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 (бананы)	100	1,5	0,5	21	96
	Итого за Завтрак			540	26,03	19,47	79,21
День 16 MM	260/М	Гуляш из говядины	90	13,59	11,42	3,41	170,92
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,28	28,62	187,05
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак			570	22,70	17,40	67,41
День 17 B.S	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	218/М	Запеканка из творога с молоком сгущенным 130/20	150	22,92	13,17	33,29	345,69
	377/М	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47
	Итого за Завтрак			500	26,62	21,13	74,23
День 18 CP	173/М	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	150	5,22	5,27	26,01	174,04
	486	Пирог осетинский с картофелем и сыром	100	7,63	8,16	31,26	232,42
	382/М	Какао на молоке, 200/11	200	3,99	3,17	16,34	111,18
	338/М	Фрукт по сезону (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак			550	17,24	17,00	83,41
День 19 75	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	171,56
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	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	10,3	47
	Итого за Завтрак			570	23,52	18,95	67,73
День 20 MT	234/М	Котлета Морячок с маслом сливочным, 90/5	95	12,7	8,56	10,92	169,30
	147/М	Картофель по-деревенски	150	3,68	5,09	29,07	176,52
	379/М	Напиток кофейный на молоке, 200/11	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 (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак			575	22,42	16,86	84,95

	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
Итого за: Завтрак	10 970	450,34	257,40	1 100,00	