

СОГЛАСОВАНО:

Ч. О. Джахангирова / *Н. А. Бегерова*



20-ти дневное меню бесплатного горячего питания для обучающихся в общеобразовательных организациях, дети мобилизованных родителей, дети ОБЗ, инвалиды, дети из семей погибших участников СВО, в период с 08:30 до 12:00

Возрастная группа		12-18 лет						
Сезон осенне-зимний								
День	№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	6	7	8	9	
	Завтрак 1							
		Выпечка в ассортименте	80	8	8	57	170	
	376/М	Чай с сахаром	200	8	8	11	44	
	Завтрак 2							
День 1	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	
	173	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	250	6,68	6,90	52,99	300,78	
	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	70,14	
	338/М	Панкейки	42	3,5	4,0	16,0	110	
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,3	10,9	42	
	Завтрак 1							
		Выпечка в ассортименте	80	8	8	57	170	
	376/М	Чай с сахаром	200	8	8	11	44	
	Завтрак 2							
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	
	Завтрак 1							
			Выпечка в ассортименте	80	8	8	57	170
		376/М	Чай с сахаром	200	8	8	11	44
	Завтрак 2							
День 3	14/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6	
		Вареники с картофелем и маслом сливочным	255	11,20	26,89	83,41	613,29	
	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 (яблоко)	100	0,4	0,3	10,9	42	
	Завтрак 1							
			Выпечка в ассортименте	80	8	8	57	170
	376/М	Чай с сахаром	200	8	8	11	44	
	Завтрак 2							
День 4	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	
	279/М	Котлеты куриные	100	16,87	7,13	1,29	136,21	
	171/М	Булгур отварной с маслом сливочным	180/5	7,9	9,48	42,3	282,0	
	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	70,14	
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Завтрак 1							
		Выпечка в ассортименте	80	8	8	57	170	
	376/М	Чай с сахаром	200	8	8	11	44	
	Завтрак 2							
День 5	209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	
	173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	250	8,40	11,08	36,00	277,32	
	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 (яблоко)	100	0,4	0,3	10,9	42	
	Завтрак 1							
			Выпечка в ассортименте	80	8	8	57	170
	376/М	Чай с сахаром	200	8	8	11	44	
	Завтрак 2							
День 6	14/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6	
	274/К	Соус «Болоньезе»	100	11,73	9,85	1,95	142,80	
	202/М	Макаронны отварные	180	7,6	5,36	51,6	284,7	
	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
	Завтрак 1						
		Выпечка в ассортименте	80	8	8	57	170
	376/М	Чай с сахаром	200	8	8	11	44
	Завтрак 2						
ь 7		Сосиски отварные	50	6,50	12,5	0,00	138,5
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (180/5)	185	7,92	6,40	38,83	244,71
	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	0,3	10,9	42
	Завтрак 1						
		Выпечка в ассортименте	80	8	8	57	170
	376/М	Чай с сахаром	200	8	8	11	44
	Завтрак 2						
День 8	173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	250	3,58	8,98	22,61	185,66
		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 (яблоко)	100	0,4	0,3	10,9	42
	Завтрак 1						
		Выпечка в ассортименте	80	8	8	57	170
	376/М	Чай с сахаром	200	8	8	11	44
	Завтрак 2						
День 9	16/М	Ветчина	15	1,94	3,27	0,29	38,4
	219/М	Сырники из творога с молоком сгущенным (150/30)	180	25,78	14,81	37,45	388,90
	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 (яблоко)	100	0,4	0,3	10,9	42
	Завтрак 1						
		Выпечка в ассортименте	80	8	8	57	170
	376/М	Чай с сахаром	200	8	8	11	44
	Завтрак 2						
День 10	14/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	202/М	Макаронны отварные с маслом сливочным (180/5)	185	7,6	5,36	51,6	284,7
	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
	Завтрак 1						
		Выпечка в ассортименте	80	8	8	57	170
	376/М	Чай с сахаром	200	8	8	11	44
	Завтрак 2						
День 11	174/М	Каша гречневая по-купечески с куринным филе	250	22,22	13,15	28,63	318,91
	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	0,3	10,9	42
	Завтрак 1						
		Выпечка в ассортименте	80	8	8	57	170
	376/М	Чай с сахаром	200	8	8	11	44
	Завтрак 2						
День 12	16/М	Ветчина	15	1,94	3,27	0,29	38,4
	223	Запеканка из творога с молоком сгущенным, 150/30	180	28,14	16,44	45,48	439,55
	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
	Завтрак 1						
		Выпечка в ассортименте	80	8	8	57	170
	376/М	Чай с сахаром	200	8	8	11	44
	Завтрак 2						
День 13	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09

	175	Каша вязкая молочная из смеси круп	250	7,40	6,60	46,60	275,80
	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	Панкейки	42	3,5	4,0	16,0	110
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Завтрак 1						
		Выпечка в ассортименте	80	8	8	57	170
	376/М	Чай с сахаром	200	8	8	11	44
	Завтрак 2						
День 14	279/М	Тефтели из говядины с соусом красным (100/30)	130	11,59	12,56	13,95	233,13
	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	7,92	6,40	38,83	244,71
	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	0,3	10,9	42
	Завтрак 1						
		Выпечка в ассортименте	80	8	8	57	170
	376/М	Чай с сахаром	200	8	8	11	44
	Завтрак 2						
День 15	14/М	Икра кабачковая	40	0,64	2,52	2,96	37,08
	211/М	Омлет с сыром	250	23,01	20,35	4,77	295,82
	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
	Завтрак 1						
		Выпечка в ассортименте	80	8	8	57	170
	376/М	Чай с сахаром	200	8	8	11	44
	Завтрак 2						
День 16	14/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	291/М	Плов с куриным филе	250		18,10	13,50	33,70
	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
	Завтрак 1						
		Выпечка в ассортименте	80	8	8	57	170
	376/М	Чай с сахаром	200	8	8	11	44
	Завтрак 2						
День 17	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	219/М	Сырники из творога с молоком сгущенным (150/30)	180	25,78	14,81	37,45	388,90
	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
	Завтрак 1						
		Выпечка в ассортименте	80	8	8	57	170
	376/М	Чай с сахаром	200	8	8	11	44
	Завтрак 2						
День 18	173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	250	3,58	8,98	22,61	185,66
	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 (яблоко)	100	0,4	0,3	10,9	42
	Завтрак 1						
		Выпечка в ассортименте	80	8	8	57	170
	376/М	Чай с сахаром	200	8	8	11	44
	Завтрак 2						
День 19		Наггетсы из курицы	100	23,96	10,11	3,84	202,19
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (180/5)	185	3,72	9,43	24,44	197,56
	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	0,3	10,9	42
	Завтрак 1						
		Выпечка в ассортименте	80	8	8	57	170

76/М	Чай с сахаром	200	8	8	11	44
Завтрак 2						
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
232/М	Рыба запеченная (минтай)	100	15,3	7,55	4,04	135,51
415/К	Рис припущенный с овощами	180	4,16	4,14	37,93	205,87
20 377/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
		Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
	Итого за Завтрак	13 200	476	437	1 697	12 019
	Среднее значение	660	23,82	21,83	84,86	600,95
	Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		31%	28%	25%	22%
	100 % Норма СанПиН		90	92	383	2 720