

Директор ООО «СМ» №28
Иванов И.А.



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

7-11 лет								
Сезон зимы — весенний								
День	№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
1	2	3	4		Б	Ж	У	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 (банан)	150		2,3	0,3	32,7	142,50
	Итого за Завтрак		620		24,13	17,47	89,98	613,67
День 2	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
	Итого за Завтрак		500	99,0	24,53	19,47	68,33	546,67
День 3		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
	Итого за Завтрак		548	99,0	15,52	16,49	77,31	516,22
День 4	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
	Итого за Завтрак		600	99,0	24,63	16,63	76,27	642,82
День 5	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
	Итого за Завтрак		420	99,0	16,80	15,00	97,26	591,22
День 6		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	Макароны 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
	Итого за Завтрак		588	99,0	21,22	19,46	80,44	580,42
День 7	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
	Итого за Завтрак		570	99,0	23,52	18,95	68,33	572,91
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 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
	Итого за Завтрак		650	99,0	17,56	15,57	103,59	629,89
День 9	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

Итого за Завтрак		505	99,0	27,69	17,10	65,67	542,87
День 10	232/М	Рыба запеченная (горбуша)	90		13,80	6,80	121,96
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5)	155		3,24	6,82	163,78
	376/М	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,4	47
Итого за Завтрак		575	99,0	19,81	14,32	61,27	447,58
День 11	14/М	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92	51,6
	174/М	Каша молочная вязкая «Солнышко»	200		4,86	7,54	219,50
	382/М	Какао на молоке	200		4,91	3,17	111,18
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (банан)	150		2,3	0,3	142,50
Итого за Завтрак		595	99,0	18,29	15,23	99,38	595,28
День 12	14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	66,09
	223/М	Запеканка из творога с соусом вишневым, 130/30	160		21,68	11,52	325,01
	376/М	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,4	47
Итого за Завтрак		500	99,0	24,53	19,47	68,33	552,94
День 13		Сыр сливочный	18		1,80	0,90	52,90
	173/М	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200		7,86	11,33	462,30
	382/М	Какао на молоке	200		4,91	3,17	111,18
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	100		0,4	0,3	42
Итого за Завтрак		548	99,0	17,34	20,40	95,96	738,88
День 14	268/М	Шницель из говядины и мяса птицы	90		11,49	13,42	211,77
	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (150/5)	155		6,60	8,90	237,00
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200		0,06	0,01	46,28
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (банан)	150		2,3	0,3	142,50
Итого за Завтрак		625	99	22,77	22,93	101,63	708,05
День 15	14/М	Икра кабачковая	40		0,64	2,52	37,08
	211/М	Омлет с сыром	200		18,41	16,28	236,66
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200		0,06	0,01	46,28
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,4	47
Итого за Завтрак		570	99,0	21,88	19,51	42,26	437,52
День 16	14/М	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92	51,6
	294	Котлеты куриные	90		16,60	7,80	133,99
	202/М	Макароны отварные с соусом томатным	150/30		6,8	8,80	291,00
	376/М	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	70,5
День 17	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,4	47
	Итого за Завтрак		530	99,0	30,02	21,22	638,43
	14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	66,09
	219/М	Сырники из творога с молоком сгущенным (130/30)	160		22,92	13,17	345,69
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200		0,06	0,01	46,28
День 18		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	100		0,4	0,3	42
	Итого за Завтрак		630	99,0	18,80	19,84	691,78
		Наггетсы из курицы	90		21,57	9,1	163,6
		Булгур с овощами	150		3,45	4,19	127,35
День 19	382/М	Какао на молоке	200		4,91	3,17	111,18
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (банан)	150		2,3	0,3	142,50
	Итого за Завтрак		620	99,0	34,55	17,01	615,17
		Финнбол	90		13,2	10,23	157,45
День 20	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5)	155		3,24	6,82	163,78
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200		0,06	0,01	46,28
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,4	47
	Итого за Завтрак		575	99,0	19,28	17,76	485,01
				Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
		Масса порции (г)		Б	Ж	У	
Итого за Завтрак		11 857	1 980	471	384	1 713	12 327
Среднее значение		593	99,00	23,54	19,22	85,67	616,34
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы				31%	25%	26%	26%
100 % Норма СанПиН				77	79	335	2 350