

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

**Типовое 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 Зимне-весенний

День	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цены, руб	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
					Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	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
	<b>Итого за Завтрак</b>			<b>575</b>	<b>62,60</b>	<b>31,07</b>	<b>15,72</b>	<b>77,85</b>
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 (бананы)	150		2,3	0,8	31,5	142
	<b>Итого за Завтрак</b>			<b>550</b>	<b>101,05</b>	<b>24,53</b>	<b>19,37</b>	<b>68,83</b>
День 3	15/М	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92		51,6
	173/М	Каша вязкая молочная пшеничная	150		5,90	8,31	30,22	219,39
	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
	<b>Итого за Завтрак</b>			<b>505</b>	<b>48,57</b>	<b>17,35</b>	<b>16,20</b>	<b>75,68</b>
День 4	279/М	Тефтели из говядины с соусом красным основным	90/30		10,70	11,60	12,88	198,72
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150		4,35	6,32	29,69	193,0
	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
	<b>Итого за Завтрак</b>			<b>590</b>	<b>104,68</b>	<b>21,75</b>	<b>15,88</b>	<b>67,80</b>
День 5	212/М	Фритатта с ветчиной	130		15,45	15,72	2,73	215,2
	71/М	Поджаренная из зеленого горошка	40		1,24	0,08	2,6	16
	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)	150		2,3	0,8	31,5	142
	<b>Итого за Завтрак</b>			<b>540</b>	<b>104,82</b>	<b>27,70</b>	<b>19,76</b>	<b>91,31</b>
День 6	14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,09
	274/К	Соус «Болоньезе»	90		10,39	8,87	1,76	128,52
	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
	<b>Итого за Завтрак</b>			<b>580</b>	<b>76,04</b>	<b>19,84</b>	<b>17,60</b>	<b>79,57</b>
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	171,56
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200				11,09	44,34

## Завтрак 7-11 лет

		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
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>109,95</b>	<b>23,52</b>	<b>18,95</b>	<b>67,73</b>	<b>577,90</b>
День 8	175/М	Каша вязкая молочная из смеси круп	150		3,69	3,94	23,29	143,79
	486	Пирог осетинский с картофелем и сыром твердых сортов	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 (бананы)	150		2,3	0,8	31,5	142
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>78,62</b>	<b>15,71</b>	<b>15,67</b>	<b>80,69</b>	<b>534,39</b>
День 9	14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,09
	208/М	Лепешки с творогом и маслом сливочным (150/5)	155		13,33	12,96	30,20	290,76
	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>76,88</b>	<b>17,03</b>	<b>20,92</b>	<b>71,14</b>	<b>544,13</b>	
День 10	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 (груши)	100		0,4	0,3	10,3	47
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>103,72</b>	<b>22,42</b>	<b>16,76</b>	<b>85,45</b>	<b>582,21</b>	
	16/М	Ветчина	15		1,94	3,27	0,29	38,4
День 11	173/М	Каша молочная гречневая с сахаром и маслом сливочным	150		9,40	11,58	42,30	311,02
	382/М	Какао на молоке, 200/11	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 (бананы)	150		2,3	0,8	31,5	142
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>545</b>	<b>71,52</b>	<b>20,87</b>	<b>19,07</b>	<b>104,92</b>	<b>672,85</b>
День 12	223/М	Ватрушка с творогом	75		8,26	7,24	27,20	207,0
	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
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200				11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32	94
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>67,43</b>	<b>39,66</b>	<b>22,65</b>	<b>99,98</b>	<b>758,18</b>	
	14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,09
День 13	15/М	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92		51,6
	174/М	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150		3,65	4,68	26,89	164,63
	382/М	Какао на молоке, 200/11	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 (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>77,98</b>	<b>15,31</b>	<b>19,72</b>	<b>67,65</b>	<b>511,00</b>	
День 14	268/М	Котлеты из говядины с маслом сливочным 90/5	95		13,28	14,49	12,7	234,34
	173/М	Каша пшеничная	150		3,45	4,19	18,96	127,35
	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>97,90</b>	<b>19,56</b>	<b>19,29</b>	<b>67,61</b>	<b>525,47</b>	
	14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,09
День 15	212/М	Овощная фритатта	150		6,22	5,99	3,49	87,9
	379/М	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200		3,23	2,51	20,67	118,89

## Завтрак 7-11 лет

		Хлеб пшеничный	70		5,53	0,7	33,81	164,5
	338/М	Фрукт по сезону (бананы)	150		2,3	0,8	31,5	142
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>94,29</b>	<b>17,31</b>	<b>17,20</b>	<b>89,60</b>	<b>579,14</b>
День 16	15/М	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92		51,6
		Каша перловая с мясом говядины	250		13,04	10,56	31,65	230,79
	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
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>74,95</b>	<b>19,71</b>	<b>15,18</b>	<b>67,03</b>	<b>444,23</b>
День 17	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, 200/11	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
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>124,22</b>	<b>26,62</b>	<b>21,13</b>	<b>74,23</b>	<b>599,06</b>
День 18	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
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>73,78</b>	<b>17,24</b>	<b>17,00</b>	<b>83,41</b>	<b>564,64</b>
День 19	356	Купаты куриные	90		17,28	14,9	0,24	244,5
	415/К	Рис припущенный с овощами	150		3,57	6,12	21,99	172,97
	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
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>87,29</b>	<b>23,52</b>	<b>18,95</b>	<b>67,73</b>	<b>577,9</b>
День 20	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 (груши)	100		0,4	0,3	10,3	47
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>103,72</b>	<b>22,42</b>	<b>16,76</b>	<b>85,45</b>	<b>582,21</b>
		<b>Среднее значение</b>		<b>87</b>				
		Масса порции (г)			Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
					Б	Ж	У	
		Итого за: Завтрак	11 040		443	364	1 574	11 420
		Среднее значение	552		22,16	18,19	78,68	570,99
		Выполнение СанПиН, % от суточной нормы			29%	24%	23%	24%
		100 % Норма СанПиН			77	79	335	2 350

Составлено по заказу Министерства образования и науки Республики Северная Осетия-Алания.

Составитель инженер – технолог ОАО «ВКПТ»

А.Т. Гурова

