

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 |
| | Итого за Завтрак | | | 575 | 62,60 | 31,07 | 15,72 | 77,85 |
| 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 |
| | Итого за Завтрак | | | 550 | 101,05 | 24,53 | 19,37 | 68,83 |
| 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 |
| | Итого за Завтрак | | | 505 | 48,57 | 17,35 | 16,20 | 75,68 |
| 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 |
| | Итого за Завтрак | | | 590 | 104,68 | 21,75 | 15,88 | 67,80 |
| 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 |
| | Итого за Завтрак | | | 540 | 104,82 | 27,70 | 19,76 | 91,31 |
| 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 |
| | Итого за Завтрак | | | 580 | 76,04 | 19,84 | 17,60 | 79,57 |
| 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 |
| | | Итого за Завтрак | 505 | 109,95 | 23,52 | 18,95 | 67,73 | 577,90 |
| 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 |
| | | Итого за Завтрак | 550 | 78,62 | 15,71 | 15,67 | 80,69 | 534,39 |
| 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 |
| | Итого за Завтрак | 505 | 76,88 | 17,03 | 20,92 | 71,14 | 544,13 | |
| 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 |
| | Итого за Завтрак | 575 | 103,72 | 22,42 | 16,76 | 85,45 | 582,21 | |
| | 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 |
| | | Итого за Завтрак | 545 | 71,52 | 20,87 | 19,07 | 104,92 | 672,85 |
| 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 | Макаронные изделия 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 |
| | Итого за Завтрак | 510 | 67,43 | 39,66 | 22,65 | 99,98 | 758,18 | |
| | 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 |
| | Итого за Завтрак | 560 | 77,98 | 15,31 | 19,72 | 67,65 | 511,00 | |
| 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 |
| | Итого за Завтрак | 575 | 97,90 | 19,56 | 19,29 | 67,61 | 525,47 | |
| | 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 |
| | | Итого за Завтрак | 580 | 94,29 | 17,31 | 17,20 | 89,60 | 579,14 |
| 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 |
| | | Итого за Завтрак | 595 | 74,95 | 19,71 | 15,18 | 67,03 | 444,23 |
| 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 |
| | | Итого за Завтрак | 510 | 124,22 | 26,62 | 21,13 | 74,23 | 599,06 |
| 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 |
| | | Итого за Завтрак | 550 | 73,78 | 17,24 | 17,00 | 83,41 | 564,64 |
| 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 |
| | | Итого за Завтрак | 570 | 87,29 | 23,52 | 18,95 | 67,73 | 577,9 |
| День 20 | 234/М | Котлета Морячок с маслом сливочным 90/5 | 95 | | 12,7 | 8,56 | 10,92 | 169,30 |
| | 147/М | Картофель по-дерзвенски | 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 |
| | | Итого за Завтрак | 570 | 103,72 | 22,42 | 16,76 | 85,45 | 582,21 |
| | | Среднее значение | | 87 | | | | |
| | | 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

