



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

Возрастная группа

12-18 лет

Сезон

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	Фрикасе из курицы	100	12,0	6,8	1,8	96,40
	202/М	Макароны отварные	180	7,6	5,36	51,6	284,7
	377/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	0,4	9,8	47
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>610</b>	<b>27,23</b>	<b>16,03</b>	<b>93,99</b>	<b>609,79</b>
День 2	14/М	Масло сливочное	10	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	325,01
	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 (груша)	150	0,6	0,5	15,6	94
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>24,73</b>	<b>19,52</b>	<b>74,13</b>	<b>599,94</b>
День 3	16/М	Ветчина	15	1,94	3,27	0,29	38,4
	173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	250	3,58	8,98	22,61	185,66
	382/М	Какао на молоке	200	3,99	3,17	16,34	111,18
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	338/М	Фрукт по сезону (банан)	150	2,3	0,8	31,5	142
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>655</b>	<b>16,98</b>	<b>16,57</b>	<b>90,06</b>	<b>516,22</b>
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	180	6,96	10,10	47,50	411,7
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>26,97</b>	<b>18,11</b>	<b>84,05</b>	<b>711,84</b>
День 5	488	Фритатта с ветчиной	200	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	3,23	2,51	20,67	118,89
		Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	164,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>610</b>	<b>25,85</b>	<b>19,41</b>	<b>69,61</b>	<b>561,59</b>
День 6		Сыр сливочный	18	1,80	5,30	0,90	52,90
	274/К	Соус «Болоньезе»	100	11,73	9,85	1,95	142,80
	202/М	Макароны отварные	180	7,6	5,36	51,6	284,7
	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
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>628</b>	<b>23,91</b>	<b>21,22</b>	<b>89,89</b>	<b>644,19</b>
День 7	175/М	Каша вязкая молочная из смеси круп	200	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	3,99	3,17	16,34	111,18
	338/М	Фрукт по сезону (банан)	150	2,3	0,8	31,5	142
		<b>Итого за Завтрак</b>		<b>650</b>	<b>17,56</b>	<b>16,02</b>	<b>102,39</b>

8	356	Купаты куриные	100	19,20	16,6	0,26	271,7
	171	Рис припущенный с овощами	180	4,16	4,14	37,93	205,87
	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 (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>26,13</b>	<b>21,29</b>	<b>74,07</b>	<b>639,37</b>
День 9	14/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	394/М	Вареники с творогом с масло сливочным (140/10)	150	10,40	11,10	45,50	258,70
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,06	6,70	46,28
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	338/М	Фрукт по сезону (груша)	150	0,6	0,5	15,5	71
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>18,12</b>	<b>15,93</b>	<b>86,97</b>	<b>521,08</b>
День 10	234	Котлета Морячок	100	14,66	11,36	14,42	174,94
	147/М	Картофель по-деревенски	180	5,40	11,07	24,44	197,56
	379/М	Напиток кофейный на молоке	200	3,23	2,51	20,67	164,63
		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
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>26,06</b>	<b>25,64</b>	<b>83,82</b>	<b>654,63</b>
День 11	16/М	Ветчина	15	1,94	3,27	0,29	38,4
	174/М	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	4,86	7,54	35,85	219,50
	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 (банан)	150	2,3	0,8	31,5	142
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>16,33</b>	<b>15,03</b>	<b>98,47</b>	<b>581,33</b>
День 12	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	223/М	Запеканка из творога с соусом вишневым , 150/40	190	27,46	14,60	41,57	411,68
	376/М	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	338/М	Фрукт по сезону (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>31,89</b>	<b>22,65</b>	<b>87,24</b>	<b>686,61</b>
День 13		Сыр сливочный	18	1,80	5,30	0,90	52,90
	173/М	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	250	9,84	9,53	48,82	320,36
	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	0,4	9,8	47
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>598</b>	<b>19,32</b>	<b>18,70</b>	<b>90,35</b>	<b>601,94</b>
День 14	268/М	Котлеты из говядины "Московская"	100	14,75	16,10	14,1	260,37
		Булгур с овощами	180	4,14	5,02	22,75	152,74
	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 (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>21,72</b>	<b>21,73</b>	<b>72,84</b>	<b>576,89</b>
День 15	14/М	Икра кабачковая	40	0,64	2,52	2,96	37,08
	211/М	Омлет с сыром	200	18,41	16,28	3,82	236,66
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	164,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>25,04</b>	<b>19,91</b>	<b>61,58</b>	<b>531,52</b>

16	14/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	293/М	Куры запеченные	100	24,15	11,66	5,64	249,11
	202/М	Макаронны отварные с маслом сливочным	185	7,6	5,36	51,6	284,7
	376/М	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>550</b>	<b>39,55</b>	<b>21,44</b>	<b>92,44</b>	<b>747,26</b>
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	27,50	15,80	39,95	414,83
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	338/М	Фрукт по сезону (груша)	150	0,6	0,5	15,5	71
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>580</b>	<b>26,62</b>	<b>21,13</b>	<b>74,23</b>	<b>599,06</b>
День 18	173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200	8,40	11,08	36,00	277,32
	486	Пирог осетинский с картофелем и сыром	100	7,63	8,16	31,26	232,42
	382/М	Какао на молоке	200	3,99	3,17	16,34	111,18
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (банан)	150	2,3	0,8	31,5	142
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>680</b>	<b>24,64</b>	<b>23,46</b>	<b>129,59</b>	<b>833,17</b>
День 19		Наггетсы из курицы	90	21,57	9,1	3,46	163,6
		Булгур с овощами	150	3,45	4,19	18,96	127,35
	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 (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>570</b>	<b>27,79</b>	<b>16,89</b>	<b>57,80</b>	<b>452,83</b>
День 20	232/М	Рыба запеченная	90	13,80	5,80	3,64	121,96
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5)	155	3,24	6,82	22,25	163,78
	379/М	Напиток кофейный на молоке	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 (банан)	150	2,3	0,8	31,5	142
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>625</b>	<b>24,89</b>	<b>16,18</b>	<b>92,55</b>	<b>616,88</b>

	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
Итого за: Завтрак	11 996	491	387	1 706	12 315
Среднее значение	600	24,57	19,34	85,30	615,76
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		27%	21%	22%	23%
100 % Норма СанПиН		90	92	383	2 720