

СОГЛАСОВАНО:



УТВЕРЖДАЮ:



20-ти дневное меню бесплатного горячего питания для обучающихся в общеобразовательных организациях детей-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, дети из малообеспеченных семей 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
День 1		Каша гречневая по-купечески	280	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	150	2,3	0,3	32,7	142,50
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>24,13</b>	<b>17,47</b>	<b>89,98</b>	<b>613,67</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	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	100	0,4	0,4	9,8	44,40
			<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>24,53</b>	<b>19,47</b>	<b>68,33</b>
День 3		Сыр сливочный	18	1,80	5,30	0,90	52,90
	173/М	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	250	6,96	7,42	34,68	232,05
	382/М	Какао на молоке	200	3,99	3,17	16,34	111,18
		Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70,14
	338/М	Фрукт по сезону	100	0,4	0,3	10,9	42
			<b>Итого за Завтрак</b>	<b>548</b>	<b>15,52</b>	<b>16,49</b>	<b>77,31</b>
День 4	279/М	Тефтели из курицы в сметанном соусе (90/30)	120	16,00	7,50	1,21	136,34
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180	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
		Фрукт по сезону	100	0,4	0,3	10,9	42
			<b>Итого за Завтрак</b>	<b>514</b>	<b>24,73</b>	<b>19,53</b>	<b>72,17</b>
День 5	209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
	173/М	Каша молочная ячневая с сахаром, маслом сливочным	250	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	150	2,3	0,3	32,7	142,50
			<b>Итого за Завтрак</b>	<b>420</b>	<b>16,80</b>	<b>15,00</b>	<b>97,26</b>
День 6		Сыр сливочный	18	1,80	5,30	0,90	52,90
	274/К	Соус «Болоньезе»	100	10,39	8,87	1,76	128,52
	202/М	Макароны отварные	180	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	100	0,4	0,4	9,8	47
			<b>Итого за Завтрак</b>	<b>588</b>	<b>21,22</b>	<b>19,46</b>	<b>80,44</b>
День 7	356	Купаты куриные	90	17,28	14,9	0,24	244,5
	415/К	Рис припущенный с овощами	180	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	100	0,4	0,3	10,9	42
			<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>23,52</b>	<b>18,95</b>	<b>68,33</b>
День 8	175/М	Каша вязкая молочная из смеси круп	250	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	150	2,3	0,3	32,7	142,50
			<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>17,56</b>	<b>15,57</b>	<b>103,59</b>
День 9	16/М	Ветчина	15	1,94	3,27	0,29	38,4
	394/М	Вареники с творогом с маслом сливочным (170/10)	180	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	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону	100	0,4	0,3	10,9	42



		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>27,69</b>	<b>17,10</b>	<b>65,67</b>	<b>542,87</b>
День 10	232/М	Рыба запеченная	90	13,80	6,80	3,64	121,96
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5)	185	3,24	6,82	22,25	163,78
	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	100	0,4	0,4	9,8	47
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>19,81</b>	<b>14,32</b>	<b>61,27</b>	<b>447,58</b>
День 11	14/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	174/М	Каша молочная вязкая «Солнышко» (геркулес)	250	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	150	2,3	0,3	32,7	142,50
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>18,29</b>	<b>15,23</b>	<b>99,38</b>	<b>595,28</b>
День 12	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			11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
			<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>24,53</b>	<b>19,47</b>	<b>68,33</b>
День 13		Сыр сливочный	18	1,80	5,30	0,90	52,90
	173/М	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	250	7,86	11,33	53,33	462,30
	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	100	0,4	0,3	10,9	42
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>548</b>	<b>17,34</b>	<b>20,40</b>	<b>95,96</b>	<b>738,88</b>
День 14	392/М	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным, 200/5	225	12,65	42,02	363,60	211,77
	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	150	2,3	0,3	32,7	142,50
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>625</b>	<b>22,77</b>	<b>22,93</b>	<b>101,63</b>	<b>708,05</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	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>21,88</b>	<b>19,51</b>	<b>42,26</b>	<b>437,52</b>
День 16	14/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	294	Котлеты куриные	90	16,60	7,80	14,5	133,99
	202/М	Макаронны отварные с соусом томатным	210	6,8	8,80	46,2	291,00
	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	100	0,40	0,4	9,80	47,0
			<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>29,62</b>	<b>20,82</b>	<b>86,23</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	0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</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	250	8,40	11,08	42,30	302,52
	486	Пирог осетинский с картофелем и сыром	100	7,63	8,16	31,26	232,42
	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	100	0,4	0,3	10,9	42
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>18,80</b>	<b>19,84</b>	<b>110,04</b>	<b>691,78</b>
День 19		Наггетсы из курицы	90	21,57	9,1	3,46	163,6
		Булгур с овощами	180	3,45	4,19	18,96	127,35
	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	150	2,3	0,3	32,7	142,50
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>34,55</b>	<b>17,01</b>	<b>85,95</b>	<b>615,17</b>
День 20		Котлета рыбная	90	13,2	10,23	12,98	157,45
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5)	185	3,24	6,82	22,25	163,78
	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	100	0,4	0,4	9,8	47