



УТВЕРЖДАЮ:



20-ти дневное меню бесплатного горячего питания для обучающихся в общеобразовательных организациях, дети мобилизованных родителей, дети ОВЗ, инвалиды, дети из семей погибших участников СВО, в период с 08:30 до 12:00

| Возрастная группа   |                  | 12-18 лет                                         |                     |                      |       |       |           |
|---------------------|------------------|---------------------------------------------------|---------------------|----------------------|-------|-------|-----------|
| Сезон осенне-зимний |                  |                                                   |                     |                      |       |       |           |
| День                | №<br>Рецептуры   | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |       | ЭЦ (ккал) |
|                     |                  |                                                   |                     | Б                    | Ж     | У     |           |
| 1                   | 2                | 3                                                 | 4                   | 6                    | 7     | 8     | 9         |
|                     | Завтрак 1        |                                                   |                     |                      |       |       |           |
|                     |                  | Выпечка в ассортименте                            | 80                  | 8                    | 8     | 57    | 170       |
|                     | 376/М            | Чай с сахаром                                     | 200                 |                      |       | 11    | 44        |
|                     | Завтрак 2        |                                                   |                     |                      |       |       |           |
| 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    |
|                     | Итого за Завтрак |                                                   | 620                 | 24,13                | 17,47 | 89,98 | 613,67    |
|                     | Завтрак 1        |                                                   |                     |                      |       |       |           |
|                     |                  | Выпечка в ассортименте                            | 80                  | 8,00                 | 8,00  | 57,00 | 170,00    |
|                     | 376/М            | Чай с сахаром                                     | 200                 |                      |       | 11,00 | 44,00     |
|                     | Завтрак 2        |                                                   |                     |                      |       |       |           |
| 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     |
|                     | Итого за Завтрак |                                                   | 500                 | 24,53                | 19,47 | 68,33 | 546,67    |
|                     | Завтрак 1        |                                                   |                     |                      |       |       |           |
|                     |                  | Выпечка в ассортименте                            | 80                  | 8,00                 | 8,00  | 57,00 | 170,00    |
|                     | 376/М            | Чай с сахаром                                     | 200                 |                      |       | 11,00 | 44,00     |
|                     | Завтрак 2        |                                                   |                     |                      |       |       |           |
| 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        |
|                     | Итого за Завтрак |                                                   | 548                 | 15,52                | 16,49 | 77,31 | 516,22    |
|                     | Завтрак 1        |                                                   |                     |                      |       |       |           |
|                     |                  | Выпечка в ассортименте                            | 80                  | 8,00                 | 8,00  | 57,00 | 170,00    |
|                     | 376/М            | Чай с сахаром                                     | 200                 |                      |       | 11,00 | 44,00     |
|                     | Завтрак 2        |                                                   |                     |                      |       |       |           |
| 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        |
|                     | Итого за Завтрак |                                                   | 514                 | 24,73                | 19,53 | 72,17 | 649,82    |
|                     | Завтрак 1        |                                                   |                     |                      |       |       |           |
|                     |                  | Выпечка в ассортименте                            | 80                  | 8,00                 | 8,00  | 57,00 | 170,00    |
|                     | 376/М            | Чай с сахаром                                     | 200                 |                      |       | 11,00 | 44,00     |
|                     | Завтрак 2        |                                                   |                     |                      |       |       |           |
| 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    |
|                     | Итого за Завтрак |                                                   | 420                 | 16,80                | 15,00 | 97,26 | 591,22    |
|                     | Завтрак 1        |                                                   |                     |                      |       |       |           |
|                     |                  | Выпечка в ассортименте                            | 80                  | 8,00                 | 8,00  | 57,00 | 170,00    |
|                     | 376/М            | Чай с сахаром                                     | 200                 |                      |       | 11,00 | 44,00     |
|                     | Завтрак 2        |                                                   |                     |                      |       |       |           |
| 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            | Макароньы 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>  | <b>580,42</b> |
|        | <b>Завтрак 1</b> |                                                      | 80         | 8,00         | 8,00         | 57,00         | 170,00        |
|        |                  | Выпечка в ассортименте                               | 200        |              |              | 11,00         | 44,00         |
|        | 376/М            | Чай с сахаром                                        |            |              |              |               |               |
|        | <b>Завтрак 2</b> |                                                      | 90         | 17,28        | 14,9         | 0,24          | 244,5         |
| День 7 | 356              | Купаты куриные                                       | 180        | 3,47         | 3,45         | 31,61         | 171,57        |
|        | 415/К            | Рис припущенный с овощами                            | 200        |              |              | 11,09         | 44,34         |
|        | 376/М            | Чай с сахаром                                        | 30         | 2,37         | 0,3          | 14,49         | 70,5          |
|        |                  | Хлеб пшеничный                                       | 100        | 0,4          | 0,3          | 10,9          | 42            |
|        | 338/М            | Фрукт по сезону                                      | <b>570</b> | <b>23,52</b> | <b>18,95</b> | <b>68,33</b>  | <b>572,91</b> |
|        |                  | <b>Итого за Завтрак</b>                              |            |              |              |               |               |
|        | <b>Завтрак 1</b> |                                                      | 80         | 8,00         | 8,00         | 57,00         | 170,00        |
|        |                  | Выпечка в ассортименте                               | 200        |              |              | 11,00         | 44,00         |
|        | 376/М            | Чай с сахаром                                        |            |              |              |               |               |
|        | <b>Завтрак 2</b> |                                                      | 250        | 3,69         | 3,94         | 23,29         | 143,79        |
| День 8 | 175/М            | Каша вязкая молочная из смеси круп                   | 100        | 7,63         | 8,16         | 31,26         | 232,42        |
|        |                  | Пирог осетинский с картофелем и сыром твердых сортов | 200        | 3,99         | 3,17         | 16,34         | 111,18        |
|        | 382/М            | Какао на молоке                                      | 150        | 2,3          | 0,3          | 32,7          | 142,50        |
|        | 338/М            | Фрукт по сезону                                      | <b>650</b> | <b>17,56</b> | <b>15,57</b> | <b>103,59</b> | <b>629,89</b> |
|        |                  | <b>Итого за Завтрак</b>                              |            |              |              |               |               |
|        | <b>Завтрак 1</b> |                                                      | 80         | 8,00         | 8,00         | 57,00         | 170,00        |
|        |                  | Выпечка в ассортименте                               | 200        |              |              | 11,00         | 44,00         |
|        | 376/М            | Чай с сахаром                                        |            |              |              |               |               |
|        | <b>Завтрак 2</b> |                                                      | 15         | 1,94         | 3,27         | 0,29          | 38,4          |
| День 9 | 16/М             | Ветчина                                              | 180        | 10,40        | 11,10        | 45,50         | 258,70        |
|        | 394/М            | Вареники с творогом с маслом сливочным (170/10)      | 200        | 0,06         | 0,06         | 6,70          | 46,28         |
|        | 377/М            | Чай с сахаром и лимоном                              | 30         | 2,37         | 0,3          | 14,49         | 70,5          |
|        |                  | Хлеб пшеничный                                       | 100        | 0,4          | 0,3          | 10,9          | 42            |
|        | 338/М            | Фрукт по сезону                                      |            |              |              |               |               |

|                  |                                                          |     |       |       |        |        |
|------------------|----------------------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|
| Итого за Завтрак |                                                          | 505 | 27,69 | 17,10 | 65,67  | 542,87 |
| Завтрак 1        |                                                          |     |       |       |        |        |
|                  | Выпечка в ассортименте                                   | 80  | 8,00  | 8,00  | 57,00  | 170,00 |
|                  | 376/М Чай с сахаром                                      | 200 |       |       | 11,00  | 44,00  |
| Завтрак 2        |                                                          |     |       |       |        |        |
| 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     |
|                  | Итого за Завтрак                                         | 575 | 19,81 | 14,32 | 61,27  | 447,58 |
| Завтрак 1        |                                                          |     |       |       |        |        |
|                  | Выпечка в ассортименте                                   | 80  | 8,00  | 8,00  | 57,00  | 170,00 |
|                  | 376/М Чай с сахаром                                      | 200 |       |       | 11,00  | 44,00  |
| Завтрак 2        |                                                          |     |       |       |        |        |
|                  | 14/М Сыр полутвердый                                     | 15  | 3,9   | 3,92  |        | 51,6   |
| День 11          | 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 |
|                  | Итого за Завтрак                                         | 595 | 18,29 | 15,23 | 99,38  | 595,28 |
| Завтрак 1        |                                                          |     |       |       |        |        |
|                  | Выпечка в ассортименте                                   | 80  | 8,00  | 8,00  | 57,00  | 170,00 |
|                  | 376/М Чай с сахаром                                      | 200 |       |       | 11,00  | 44,00  |
| Завтрак 2        |                                                          |     |       |       |        |        |
| 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     |
|                  | Итого за Завтрак                                         | 500 | 24,53 | 19,47 | 68,33  | 552,94 |
| Завтрак 1        |                                                          |     |       |       |        |        |
|                  | Выпечка в ассортименте                                   | 80  | 8,00  | 8,00  | 57,00  | 170,00 |
|                  | 376/М Чай с сахаром                                      | 200 |       |       | 11,00  | 44,00  |
| Завтрак 2        |                                                          |     |       |       |        |        |
| День 13          | 14/М 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     |
|                  | Итого за Завтрак                                         | 548 | 17,34 | 20,40 | 95,96  | 738,88 |
| Завтрак 1        |                                                          |     |       |       |        |        |
|                  | Выпечка в ассортименте                                   | 80  | 8,00  | 8,00  | 57,00  | 170,00 |
|                  | 376/М Чай с сахаром                                      | 200 |       |       | 11,00  | 44,00  |
| Завтрак 2        |                                                          |     |       |       |        |        |
| 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 |
|                  | Итого за Завтрак                                         | 625 | 22,77 | 22,93 | 101,63 | 708,05 |
| Завтрак 1        |                                                          |     |       |       |        |        |
|                  | Выпечка в ассортименте                                   | 80  | 8,00  | 8,00  | 57,00  | 170,00 |
|                  | 376/М Чай с сахаром                                      | 200 |       |       | 11,00  | 44,00  |
| Завтрак 2        |                                                          |     |       |       |        |        |
| 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     |
|                  | Итого за Завтрак                                         | 570 | 21,88 | 19,51 | 42,26  | 437,52 |
| Завтрак 1        |                                                          |     |       |       |        |        |
|                  | Выпечка в ассортименте                                   | 80  | 8,00  | 8,00  | 57,00  | 170,00 |
|                  | 376/М Чай с сахаром                                      | 200 |       |       | 11,00  | 44,00  |
| Завтрак 2        |                                                          |     |       |       |        |        |
| 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 Макароны 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      |
|                                        | Итого за Завтрак |                                                 | 530              | 29,62                | 20,82 | 86,23  | 591,43    |
|                                        | Завтрак 1        |                                                 |                  |                      |       |        |           |
|                                        |                  | Выпечка в ассортименте                          | 80               | 8,00                 | 8,00  | 57,00  | 170,00    |
|                                        | 376/М            | Чай с сахаром                                   | 200              |                      |       | 11,00  | 44,00     |
|                                        | Завтрак 2        |                                                 |                  |                      |       |        |           |
| 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        |
|                                        | Итого за Завтрак |                                                 | 500              | 26,62                | 21,13 | 74,23  | 599,06    |
|                                        | Завтрак 1        |                                                 |                  |                      |       |        |           |
|                                        |                  | Выпечка в ассортименте                          | 80               | 8,00                 | 8,00  | 57,00  | 170,00    |
|                                        | 376/М            | Чай с сахаром                                   | 200              |                      |       | 11,00  | 44,00     |
|                                        | Завтрак 2        |                                                 |                  |                      |       |        |           |
| 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        |
|                                        | Итого за Завтрак |                                                 | 630              | 18,80                | 19,84 | 110,04 | 691,78    |
|                                        | Завтрак 1        |                                                 |                  |                      |       |        |           |
|                                        |                  | Выпечка в ассортименте                          | 80               | 8,00                 | 8,00  | 57,00  | 170,00    |
|                                        | 376/М            | Чай с сахаром                                   | 200              |                      |       | 11,00  | 44,00     |
|                                        | Завтрак 2        |                                                 |                  |                      |       |        |           |
| 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    |
|                                        | Итого за Завтрак |                                                 | 620              | 34,55                | 17,01 | 85,95  | 615,17    |
|                                        | Завтрак 1        |                                                 |                  |                      |       |        |           |
|                                        |                  | Выпечка в ассортименте                          | 80               | 8,00                 | 8,00  | 57,00  | 170,00    |
|                                        | 376/М            | Чай с сахаром                                   | 200              |                      |       | 11,00  | 44,00     |
|                                        | Завтрак 2        |                                                 |                  |                      |       |        |           |
| 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        |
|                                        | Итого за Завтрак |                                                 | 575              | 19,28                | 17,76 | 70,71  | 485,01    |
|                                        |                  |                                                 |                  |                      |       |        |           |
|                                        |                  |                                                 | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ (ккал) |
|                                        |                  |                                                 |                  | Б                    | Ж     | У      |           |
| Итого за Завтрак                       |                  |                                                 | 11 771           | 470                  | 387   | 1 700  | 12 287    |
| Среднее значение                       |                  |                                                 | 589              | 23,52                | 19,35 | 84,98  | 614,34    |
| Выполнение СанПиН, % от суточной нормы |                  |                                                 |                  | 31%                  | 25%   | 25%    | 26%       |
| 100 % Норма СанПиН                     |                  |                                                 |                  | 77                   | 79    | 335    | 2 350     |