

СОГЛАСОВАНО:



УТВЕРЖДАЮ:



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

Возрастная группа

7-11 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             |
|        |        | Завтрак 1   |                  |                      |              |              |               |
|        |        | Выпечка в ассортименте                            | 80               | 8                    | 8            | 57           | 170           |
|        | 376/М  | Чай с сахаром                                     | 200              |                      |              | 11,09        | 44,34         |
|        |        | Завтрак 2   |                  |                      |              |              |               |
| День 1 | 293/М  | Фрикасе из курицы                                 | 100              | 12,0                 | 5,8          | 1,8          | 96,40         |
|        | 202/М  | Макароны отварные                                 | 150              | 6,2                  | 4,58         | 42,3         | 235,2         |
|        | 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</b>                                      |                  | <b>860</b>           | <b>25,88</b> | <b>15,25</b> | <b>84,73</b>  |
|        |        | Завтрак 1   |                  |                      |              |              |               |
|        |        | Выпечка в ассортименте                            | 80               | 8                    | 8            | 57           | 170           |
|        | 376/М  | Чай с сахаром                                     | 200              |                      |              | 11,09        | 44,34         |
|        |        | 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        | 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 (яблоко)                          | 100              | 0,4                  | 0,4          | 9,8          | 47            |
|        |        | <b>Итого</b>                                      |                  | <b>780</b>           | <b>24,53</b> | <b>19,37</b> | <b>68,83</b>  |
|        |        | Завтрак 1   |                  |                      |              |              |               |
|        |        | Выпечка в ассортименте                            | 80               | 8                    | 8            | 57           | 170           |
|        | 376/М  | Чай с сахаром                                     | 200              |                      |              | 11,09        | 44,34         |
|        |        | Завтрак 2   |                  |                      |              |              |               |
| День 3 | 16/М   | Ветчина   | 15               | 1,94                 | 3,27         | 0,29         | 38,4          |
|        | 173/М  | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами | 200              | 6,96                 | 7,02         | 34,68        | 185,66        |
|        | 382/М  | Какао на молоке                                   | 200              | 4,91                 | 3,17         | 16,34        | 111,18        |
|        |        | Хлеб пшеничный                                    | 40               | 3,16                 | 0,4          | 19,32        | 94            |
|        | 338/М  | Фрукт по сезону (банан)                           | 150              | 1,5                  | 0,6          | 21,0         | 95            |
|        |        | <b>Итого</b>                                      |                  | <b>885</b>           | <b>18,30</b> | <b>15,01</b> | <b>102,13</b> |
|        |        | Завтрак 1   |                  |                      |              |              |               |
|        |        | Выпечка в ассортименте                            | 80               | 8                    | 8            | 57           | 170           |
|        | 376/М  | Чай с сахаром                                     | 200              |                      |              | 11,09        | 44,34         |
|        |        | Завтрак 2   |                  |                      |              |              |               |
| День 4 | 279/М  | Тефтели из курицы в сметанном соусе (90/30)       | 120              | 16,00                | 4,50         | 1,21         | 109,34        |
|        | 171/М  | Каша гречневая рассыпчатая                        | 150              | 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                                    | 50               | 3,95                 | 0,5          | 24,15        | 117,5         |
|        |        | <b>Итого</b>                                      |                  | <b>800</b>           | <b>25,81</b> | <b>16,43</b> | <b>76,13</b>  |
|        |        | Завтрак 1   |                  |                      |              |              |               |
|        |        | Выпечка в ассортименте                            | 80               | 8                    | 8            | 57           | 170           |
|        | 376/М  | Чай с сахаром                                     | 200              |                      |              | 11,09        | 44,34         |
|        |        | Завтрак 2   |                  |                      |              |              |               |
| День 5 | 212/М  | Фритатта с ветчиной                               | 130              | 15,45                | 15,72        | 2,73         | 118,6         |
|        | 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</b>                                      |                  | <b>820</b>           | <b>25,85</b> | <b>19,41</b> | <b>69,61</b>  |
|        |        | Завтрак 1   |                  |                      |              |              |               |
|        |        | Выпечка в ассортименте                            | 80               | 8                    | 8            | 57           | 170           |
|        | 376/М  | Чай с сахаром                                     | 200              |                      |              | 11,09        | 44,34         |
|        |        | Завтрак 2   |                  |                      |              |              |               |
| День 6 | 14/М   | Сыр полутвердый                                   | 18               | 1,8                  | 5,30         | 0,9          | 52,9          |

|         |                  |  |            |              |              |              |               |
|---------|------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|         | 274/К            | Соус «Болоньезе»                                     | 90         | 10,39        | 8,87         | 1,76         | 128,52        |
|         | 202/М            | Макароны отварные                                    | 150        | 6,2          | 4,58         | 42,3         | 235,2         |
|         | 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</b>     |  | <b>868</b> | <b>21,22</b> | <b>19,46</b> | <b>80,00</b> | <b>580,43</b> |
|         | <b>Завтрак 1</b> |  |            |              |              |              |               |
|         |                  | Выпечка в ассортименте                               | 80         | 8            | 8            | 57           | 170           |
|         | 376/М            | Чай с сахаром  | 200        |              |              | 11,09        | 44,34         |
|         | <b>Завтрак 2</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        | 4,91         | 3,17         | 16,34        | 111,18        |
|         | 338/М            | Фрукт по сезону (банан)                              | 150        | 1,5          | 0,6          | 21,0         | 95            |
|         | <b>Итого</b>     |  | <b>930</b> | <b>17,56</b> | <b>15,87</b> | <b>91,89</b> | <b>582,39</b> |
|         | <b>Завтрак 1</b> |  |            |              |              |              |               |
|         |                  | Выпечка в ассортименте                               | 80         | 8            | 8            | 57           | 170           |
|         | 376/М            | Чай с сахаром  | 200        |              |              | 11,09        | 44,34         |
|         | <b>Завтрак 2</b> |  |            |              |              |              |               |
| День 8  | 356              | Купаты куриные                                       | 90         | 17,28        | 14,9         | 0,24         | 244,5         |
|         | 173/М            | Каша пшеничная с маслом сливочным                    | 155        | 3,45         | 4,19         | 18,96        | 157,35        |
|         | 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</b>     |  | <b>850</b> | <b>23,52</b> | <b>18,95</b> | <b>67,73</b> | <b>577,91</b> |
|         | <b>Завтрак 1</b> |  |            |              |              |              |               |
|         |                  | Выпечка в ассортименте                               | 80         | 8            | 8            | 57           | 170           |
|         | 376/М            | Чай с сахаром  | 200        |              |              | 11,09        | 44,34         |
|         | <b>Завтрак 2</b> |  |            |              |              |              |               |
| День 9  | 14/М             | Сыр полутвердый                                      | 15         | 3,9          | 3,92         |              | 51,6          |
|         | 394/М            | Вареники с творогом с маслом 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 (яблоко)                             | 100        | 0,4          | 0,4          | 9,8          | 47            |
|         | <b>Итого</b>     |  | <b>785</b> | <b>17,92</b> | <b>15,88</b> | <b>81,32</b> | <b>497,58</b> |
|         | <b>Завтрак 1</b> |  |            |              |              |              |               |
|         |                  | Выпечка в ассортименте                               | 80         | 8            | 8            | 57           | 170           |
|         | 376/М            | Чай с сахаром  | 200        |              |              | 11,09        | 44,34         |
|         | <b>Завтрак 2</b> |  |            |              |              |              |               |
| День 10 | 232/М            | Рыба запеченная                                      | 90         | 13,80        | 5,80         | 3,64         | 121,96        |
|         |                  | Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5)         | 150/5      | 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 (яблоко)                             | 100        | 0,4          | 0,4          | 9,8          | 47            |
|         | <b>Итого</b>     |  | <b>850</b> | <b>23,71</b> | <b>22,67</b> | <b>78,31</b> | <b>603,58</b> |
|         | <b>Завтрак 1</b> |  |            |              |              |              |               |
|         |                  | Выпечка в ассортименте                               | 80         | 8            | 8            | 57           | 170           |
|         | 376/М            | Чай с сахаром  | 200        |              |              | 11,09        | 44,34         |
|         | <b>Завтрак 2</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         | 6,24         | 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        | 1,5          | 0,6          | 21,0         | 95            |
|         | <b>Итого</b>     |  | <b>875</b> | <b>16,33</b> | <b>15,03</b> | <b>98,47</b> | <b>581,33</b> |
|         | <b>Завтрак 1</b> |  |            |              |              |              |               |
|         |                  | Выпечка в ассортименте                               | 80         | 8            | 8            | 57           | 170           |
|         | 376/М            | Чай с сахаром  | 200        |              |              | 11,09        | 44,34         |
|         | <b>Завтрак 2</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 (яблоко)                             | 100        | 2,3          | 0,8          | 31,5         | 142           |
|         | <b>Итого</b>     |  | <b>790</b> | <b>26,38</b> | <b>19,82</b> | <b>90,03</b> | <b>647,69</b> |

|         |              |  |            |              |              |               |               |
|---------|--------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|         | Завтрак 1    |  |            |              |              |               |               |
|         |              | Выпечка в ассортименте                             | 80         | 8            | 8            | 57            | 170           |
|         | 376/М        | Чай с сахаром                                      | 200        |              |              | 11,09         | 44,34         |
|         | Завтрак 2    |  |            |              |              |               |               |
| 13      | 15/М         | Сыр полутвердый                                    | 18         | 1,8          | 5,30         | 0,9           | 52,9          |
|         | 173/М        | Каша вязкая молочная из пшеничной крупы            | 200        | 7,86         | 11,33        | 53,33         | 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</b> |  | <b>828</b> | <b>17,34</b> | <b>20,50</b> | <b>94,86</b>  | <b>601,94</b> |
|         | Завтрак 1    |  |            |              |              |               |               |
|         |              | Выпечка в ассортименте                             | 80         | 8            | 8            | 57            | 170           |
|         | 376/М        | Чай с сахаром                                      | 200        |              |              | 11,09         | 44,34         |
|         | Завтрак 2    |  |            |              |              |               |               |
| День 14 | 392/М        | Пельмени мясные отварные с маслом сливочным, 200/5 | 205        | 21,50        | 12,65        | 42,02         | 363,60        |
|         | 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        | 2,3          | 0,8          | 31,5          | 142           |
|         | <b>Итого</b> |  | <b>815</b> | <b>26,18</b> | <b>13,71</b> | <b>99,20</b>  | <b>622,13</b> |
|         | Завтрак 1    |  |            |              |              |               |               |
|         |              | Выпечка в ассортименте                             | 80         | 8            | 8            | 57            | 170           |
|         | 376/М        | Чай с сахаром                                      | 200        |              |              | 11,09         | 44,34         |
|         | Завтрак 2    |  |            |              |              |               |               |
|         | 14/М         | Икра кабачковая                                    | 40         | 0,64         | 2,52         | 2,96          | 37,08         |
| День 15 | 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</b> |  | <b>890</b> | <b>25,04</b> | <b>19,91</b> | <b>61,58</b>  | <b>531,52</b> |
|         | Завтрак 1    |  |            |              |              |               |               |
|         |              | Выпечка в ассортименте                             | 80         | 8            | 8            | 57            | 170           |
|         | 376/М        | Чай с сахаром                                      | 200        |              |              | 11,09         | 44,34         |
|         | Завтрак 2    |  |            |              |              |               |               |
| День 16 | 15/М         | Сыр полутвердый                                    | 15         | 3,9          | 3,92         |               | 51,6          |
|         | 293/М        | Гуляш из куриного филе                             | 90         | 19,57        | 9,5          | 5,08          | 183,7         |
|         | 202/М        | Макаронные отварные                                | 150        | 6,6          | 0,78         | 42,3          | 202,8         |
|         | 376/М        | Чай с сахаром                                      | 200        |              |              | 11,09         | 44,34         |
|         |              | Хлеб пшеничный                                     | 30         | 2,37         | 0,3          | 14,49         | 70,5          |
|         | <b>Итого</b> |  | <b>765</b> | <b>32,44</b> | <b>14,45</b> | <b>72,96</b>  | <b>552,89</b> |
|         | Завтрак 1    |  |            |              |              |               |               |
|         |              | Выпечка в ассортименте                             | 80         | 8            | 8            | 57            | 170           |
|         | 376/М        | Чай с сахаром                                      | 200        |              |              | 11,09         | 44,34         |
|         | 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                                     | 40         | 3,16         | 0,4          | 19,32         | 94            |
|         | 338/М        | Фрукт по сезону (яблоко)                           | 100        | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47            |
|         | <b>Итого</b> |  | <b>790</b> | <b>26,62</b> | <b>21,13</b> | <b>74,23</b>  | <b>599,06</b> |
|         | Завтрак 1    |  |            |              |              |               |               |
|         |              | Выпечка в ассортименте                             | 80         | 8            | 8            | 57            | 170           |
|         | 376/М        | Чай с сахаром                                      | 200        |              |              | 11,09         | 44,34         |
|         | Завтрак 2    |  |            |              |              |               |               |
| День 18 | 173/М        | 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        | 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        | 1,5          | 0,6          | 21,0          | 95            |
|         | <b>Итого</b> |  | <b>960</b> | <b>24,64</b> | <b>23,46</b> | <b>129,59</b> | <b>833,17</b> |
|         | Завтрак 1    |  |            |              |              |               |               |
|         |              | Выпечка в ассортименте                             | 80         | 8            | 8            | 57            | 170           |
|         | 376/М        | Чай с сахаром                                      | 200        |              |              | 11,09         | 44,34         |
|         | Завтрак 2    |  |            |              |              |               |               |
| День 19 |              | Наггетсы из курицы                                 | 90         | 21,57        | 9,1          | 3,46          | 163,6         |
|         | 202/М        | Макаронные отварные со сливочным маслом 150/5      | 155        | 6,6          | 0,78         | 42,3          | 235,2         |
|         | 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</b>     |  | <b>855</b>       | <b>30,94</b>         | <b>10,58</b> | <b>81,14</b> | <b>560,64</b> |
|       | <b>Завтрак 1</b> |  |                  |                      |              |              |               |
|       |                  | Выпечка в ассортименте                       | 80               | 8                    | 8            | 57           | 170           |
|       | 376/М            | Чай с сахаром                                | 200              |                      |              | 11,09        | 44,34         |
|       | <b>Завтрак 2</b> |  |                  |                      |              |              |               |
| нь 20 | 232/М            | Рыба запеченная                              | 90               | 13,80                | 5,80         | 3,64         | 131,96        |
|       |                  | Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5) | 150/5            | 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 (яблоко)                     | 150              | 0,8                  | 0,8          | 19,6         | 94            |
|       | <b>Итого</b>     |  | <b>905</b>       | <b>23,44</b>         | <b>16,23</b> | <b>80,65</b> | <b>579,13</b> |
|       |                  |  | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |              |              | ЭЦ (ккал)     |
|       |                  |  |                  | Б                    | Ж            | У            |               |
|       |                  | Итого за: Завтрак                            | 16 061           | 473                  | 359          | 1 560        | 10 611        |
|       |                  | Среднее значение                             | 803              | 23,67                | 17,96        | 78,00        | 530,57        |
|       |                  | Выполнение СанПиН, % от суточной нормы       |                  | 31%                  | 23%          | 23%          | 23%           |
|       |                  | 100 % Норма СанПиН                           |                  | 77                   | 79           | 335          | 2 350         |