

СОГЛАСОВАНО: *И.О. директор* *М.О. Макаева*
МБОУ ДРМ с. Сухотского МО

УТВЕРЖДАЮ

20-ти дневное меню бесплатного горячего питания для обучающихся в общеобразовательных организациях 4 класс,
 в период с 08:30 до 12:00

Возрастная группа

7-11 лет

Сезон



День	№ реп.	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	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
	Итого за Завтрак		580	25,88	15,25	84,73	560,30
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
	Итого за Завтрак		500	24,53	19,37	68,83	552,94
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
	Итого за Завтрак		605	18,30	15,01	102,13	516,22
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
	Итого за Завтрак		520	25,81	16,43	76,13	643,18
	212/М	Фритатта с ветчиной	130	15,45	15,72	2,73	118,6
День 5	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
	Итого за Завтрак		540	25,85	19,41	69,61	464,99
	14/М	Сыр полутвердый	18	1,8	5,30	0,9	52,9
День 6	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
	Итого за Завтрак		588	21,22	19,46	80,00	580,43
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
	Итого за Завтрак		650	17,56	15,87	91,89	582,39
	356	Купаты куриные	90	17,28	14,9	0,24	244,5
День 8	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
	Итого за Завтрак		570	23,52	18,95	67,73	577,91
	14/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
День 9	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

10	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		505	17,92	15,88	81,32	497,58
	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
День 11	Итого за Завтрак		570	23,71	22,67	78,31	603,58
	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
	Итого за Завтрак		595	16,33	15,03	98,47	581,33
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
	Итого за Завтрак		510	26,38	19,82	90,03	647,69
	15/М	Сыр полутвердый	18	1,8	5,30	0,9	52,9
День 13	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
	Итого за Завтрак		548	17,34	20,50	94,86	601,94
	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
День 14		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
	Итого за Завтрак		535	26,18	13,71	99,20	622,13
	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
День 15	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		610	25,04	19,91	61,58	531,52
	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	Макароны 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
День 16	Итого за Завтрак		485	32,44	14,45	72,96	552,89
	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	219/М	Сырники из творога с молоком стуженным (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
	Итого за Завтрак		510	26,62	21,13	74,23	599,06
День 17	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
	Итого за Завтрак		680	24,64	23,46	129,59	833,17
	90	Наггетсы из курицы	90	21,57	9,1	3,46	163,6
День 18	202/М	Макароны 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
	Итого за Завтрак		575	30,94	10,58	81,14	560,64
	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
День 19	Итого за Завтрак						
	202/М	Макароны 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
	Итого за Завтрак		575	30,94	10,58	81,14	560,64
	232/М	Рыба запеченная	90	13,80	5,80	3,64	131,96
День 20		Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5)	150/5	3,24	6,82	22,25	163,78
	Итого за Завтрак						
	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
	Итого за Завтрак						
	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
	Итого за Завтрак						

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
Итого за Завтрак		625	23,44	16,23	80,65	579,13
		Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	у	
Итого за: Завтрак		10 741	473	359	1 560	10 611
Среднее значение		537	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