

Согласовано:

И.о. директора школы МБОУ СОШ с.Предгорное

С.М.Баласва

Утверждаю:

ИП

Ибрагимова Р.Б.

02.09.2024г.

20-ти дневное меню бесплатного горячего питания для обучающихся в общеобразовательных организациях 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	Куры запеченные	90	21,6	14,2	0,07	210,04
	202/М	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	6,6	0,78	42,3	202,8
	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 (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		575	31,07	15,72	77,85	576,62
День 2	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	223/М	Пудинг из творога с соусом ягодным	130/20	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 (бананы)	150	2,3	0,8	31,5	142
	Итого за Завтрак		550	24,53	19,37	68,83	552,94
День 3	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	174/М	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	4,86	6,24	35,85	219,50
	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 (бананы)	100	2,3	0,8	31,5	142
	Итого за Завтрак		555	18,16	14,48	103,01	516,22
День 4	279/М	Тефтели из курицы и тыквы в сметанном соусе (90/30)	120	16,00	4,50	1,21	109,34
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	200	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		570	25,81	13,43	76,13	616,18
День 5	212/М	Фритатта с ветчиной	130	15,45	15,72	2,73	215,2
	71/М	Подгарнировка 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 (бананы)	150	2,3	0,8	31,5	142
	Итого за Завтрак		540	27,70	19,76	91,31	656,34
День 6	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	274/К	Соус «Болоньезе»	90	10,39	8,87	1,76	128,52
	202/М	Макароны отварные	150	6,6	0,78	42,3	202,8
	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
	Итого за Завтрак		480	19,50	17,21	69,87	514,19
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	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 (бананы)	150	2,3	0,8	31,5	142
	Итого за Завтрак		650	17,56	16,02	102,39	629,14

День 8	356	Купаты куриные	90	17,28	14,9	0,24	244,5
	415/К	Рис припущенный с овощами	150	3,47	3,45	31,61	171,56
	376/М	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Итого за Завтрак		470	23,12	18,65	57,43	530,90
День 9	14/М	Сыр полутвердый	20	5,2	5,20		68,8
	394/М	Вареники с творогом с соусом ягодным (130/20)	150	0,10	12,96	30,20	28,10
	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 (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47
	Итого за Завтрак		505	8,92	18,92	66,52	284,18
День 10	232/М	Рыба запеченная	90	13,80	5,80	3,64	121,96
	147/М	Картофель по-деревенски	150	3,68	5,09	29,07	176,52
	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 (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47
	Итого за Завтрак		570	23,48	14,00	78,17	534,87
	16/М	Ветчина	15	1,94	3,27	0,29	38,4
День 11	173/М	Каша молочная гречневая с сахаром и маслом сливочным	200	12,53	15,44	56,40	552,90
	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 (бананы)	150	2,3	0,8	31,5	142
	Итого за Завтрак		545	24,00	22,93	119,02	914,73
	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
День 12	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 (бананы)	150	2,3	0,8	31,5	142
	Итого за Завтрак		510	26,38	19,82	90,03	647,69
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
День 13	173/М	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	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 (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		560	19,44	19,12	93,96	742,58
	268/М	Котлеты из говядины "Московская"	90	13,28	14,49	12,7	234,34
День 14		Булгур с овощами	150	3,45	4,19	18,96	127,35
	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 (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47
	Итого за Завтрак		575	19,56	19,29	67,61	525,47
	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
День 15	211/М	Омлет с сыром	200	18,41	16,28	3,82	236,66
	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
	Итого за Завтрак		480	27,25	26,74	58,43	586,14

День 16	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	293/М	Фрикасе из курицы	100	12,0	5,8	1,8	96,40
	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
	Итого за Завтрак		495	24,87	10,80	69,68	465,64
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 (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47
	Итого за Завтрак		510	26,62	21,13	74,23	599,06
День 18	173/М	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	200	6,96	7,02	34,68	232,05
	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
	Итого за Завтрак		530	20,95	18,65	96,77	646,15
День 19		Наггетсы из курицы	90	21,57	9,1	3,46	163,6
	415/К	Рис припущенный с овощами	150	3,57	6,12	21,99	172,97
	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 (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		570	27,91	15,87	60,83	498,45
День 20	232/М	Рыба запеченная	90	13,80	5,80	3,64	121,96
		Картофельные ньоки с маслом сливочным	150/5	11,55	14,60	35,77	320,68
	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 (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47
	Итого за Завтрак		570	31,35	23,51	84,87	679,03
		Среднее значение		570			
			Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				Б	Ж	У	
Итого за: Завтрак			10 250	468	371	1 483	10 629
Среднее значение			513	23,40	18,56	74,15	531,44
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы				30%	24%	22%	23%
100 % Норма СанПиН				77	79	335	2 350