

Утверждаю.
 Директор МБОУ СОШ №3 г. Алагира:



Л.А. Бугулова

Бугулова Л.А.

П. 20 - дневное меню бесплатного горячего питания для обучающихся в общеобразовательных организациях в период с 12:00 до 16:00

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон: Осенне-зимний

День	№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
					Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 1	62/К	Салат морковный	60		0,78	3,06	4,14	47,97
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205		1,53	4,9	7,94	82,42
	293/М	Фрикасе из курицы	100		12,0	6,8	1,8	96,40
	202/М	Макароны отварные	150		6,6	4,30	42,3	235,0
	342/М	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	14,9	62,69
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3,3	0,6	19,83	99
		Итого за Обед		800	89,00	27,53	20,22	110,23

День 2	45/М	Салат из белокочанной капусты	60		1,01	4,1	2,98	53,15
		Суп из тыквы со сливками	200		2,35	6,41	18,35	140,46
	268/М	Котлеты из говядины	90		13,24	10,86	12,6	201,29
	487	Картофель, тушеный с луком и морковью	150		3,17	3,5	24,62	143,14
	349/М	Компот из сухофруктов	200		0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3,3	0,6	19,83	99
		Итого за Обед	790	89,00	26,07	24,71	99,71	730,16
День 3	99/К	Салат «Осенний»	60		1Д	5,15	7,67	81,71
	102М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	200		4,7	4,30	15,42	102,7
	291/М	Плов с индейкой	200		26,19	13,39	35,82	348,99
	342/М	Компот из вишни	200		0,16	0,04	15,42	63,6
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3,3	0,6	19,83	99
		Итого за Обед	750	89,00	38,61	23,88	113,48	790,00
День 4	75М	Икра свекольная	60		1,66	4,50	7,01	75,18
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200		4,1	4,30	15,20	115,9
	279/М	Тефтели из курицы и тыквы в сметанном соусе (90/30)	120		16,00	7,50	1,21	136,34
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150		4,35	6,32	29,69	193,0
	342/М	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	14,9	62,69
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3,3	0,6	19,83	99
		Итого за Обед	820	89,00	32,73	23,78	107,16	776,15

День 5	20/М	Салат из свежих огурцов	60		0,53	5,06	1,98	55,61
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205		1,53	4,9	7,94	82,42
	232/М	Рыба запеченная	90		13,80	5,80	3,64	121,96
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5)	155		3,24	6,82	22,25	163,78
	349/М	Компот из сухофруктов	200		0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3,3	0,6	19,83	99
		Итого за Обед	795	89,00	26,15	23,01	93,54	694,71
День 6	49/М	Салат витаминный/1 вариант/	60		1,26	3,и	4,46	51
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной, 200/5	205		1,79	6,03	14,48	119,65
	274/К	Соус «Болоньезе»	90		10,39	8,87	1,76	128,52
	202/М	Макароны отварные	150		6,6	4,30	42,3	235,0
	342/М	Компот из вишни	200		0,16	0,04	15,42	63,6
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3,3	0,6	19,83	99
		Итого за Обед	795	89,00	26,66	23,56	117,57	790,77
День 7	99/К	Салат «Осенний»	60		1Д	5,15	7,67	81,71
	96/М	Рассольник ленинградский со сметаной, 200/5	205		1,95	3,06	13,54	90,08
		Наггетсы из курицы	90		21,57	9,1	3,46	163,6
	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (150/5)	155		6,34	5,28	28,62	187,05
	388/М	Напиток из шиповника	200		0,53	0,22	18,6	88,51
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32	94
		Итого за Обед	795	89,00	37,95	23,76	111,04	803,99

День 8	55/М	Салат из свеклы с соленым огурцом	60		0,75	5,06	3,72	63,85
	88/М	Щи из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205		2,01	4,01	9,48	82,6
		Купаты куриные	90		17,28	14,9	0,24	244,5
	415/К	Рис припущенный с овощами	150		3,47	3,45	31,61	171,57
	342/М	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	14,9	62,69
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3,3	0,6	19,83	99
	Итого за Обед			795	89,00	30,13	28,58	99,10
День 9	67/М	Винегрет овощной	60		1,05	5Д2	5,64	73,32
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205		1,53	4,9	7,94	82,42
	268/М	Шницель из говядины и мяса птицы	90		11,49	13,42	10,85	211,77
	173/М	Каша пшеничная с соусом красным (150/30)	180		3,45	4,19	18,96	127,35
	349/М	Компот из сухофруктов	200		0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3,3	0,6	19,83	99
	Итого за Обед			825	89,00	24,57	28,68	101,12
День 10	49/М	Салат витаминный (2 вариант)	60		1,26	3,08	4,46	50,60
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	200		4,7	4,30	15,42	102,7
	234	Котлета Морячок	90		13,2	10,23	12,98	157,45
	147/М	Картофель по-деревенски	150		3,68	5,09	29,07	176,52
	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
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3,3	0,6	19,83	99
	Итого за Обед			790	89,00	29,37	23,76	107,78

День И		Салат из фасоли с грецким орехом	60		0,52	6,8	0,30	70,00
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200		2,12	5,3	14,64	115,11
	290/М	Чахохбили из куриного филе (45/45)	90		11,39	9,85	3,41	145,72
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150		6,34	5,28	28,62	187,05
	349/М	Компот из сухофруктов	200		0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3,3	0,6	19,83	99
	Итого за Обед			790	89,00	27,42	28,28	104,70
День 12	75М	Икра свекольная	60		1,66	4,50	7,01	75,18
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной	205		1,79	6,03	14,48	119,65
	279/М	Тефтели из говядины с соусом красным (90/30)	120		10,70	11,60	12,88	198,72
	171	Каша пшеничная рассыпчатая	150		3,63	0,4	22,61	75,9
	342/М	Компот из вишни	200		0,16	0,04	15,42	63,6
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3,3	0,6	19,83	99
	Итого за Обед			825	89,00	24,40	23,57	111,55
День 13	50/М	Салат из свеклы с сыром из твердых сортов	60		2,6	4,65	4,88	73,92
	88/М	Щи из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205		2,01	4,01	9,48	82,6
	268/М	Шницель из говядины и мяса птицы	90		11,53	17,05	10,92	244,82
	487	Картофель, тушеный с луком и морковью	150		3,17	3,5	24,62	143,14
	342/М	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	14,9	62,69
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3,3	0,6	19,83	99
	Итого за Обед			795	89,00	25,93	30,41	103,95

День 14	45/М	Салат из белокочанной капусты	60		1,01	4,1	2,98	53,15
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200		4Д	4,30	15,20	115,9
	268/М	Котлеты из говядины «Московская»	90		13,28	14,49	12,7	234,34
		Булгур с овощами	150		3,45	4,19	18,96	127,35
	349/М	Компот из сухофруктов	200		0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3,3	0,6	19,83	99
		Итого за Обед	795	89,00	28,06	25,31	111,61	789,39
День 15		Подгарнировка из свежего огурца	60		0,48	0,01	1,68	8,69
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205		1,53	4,9	7,94	82,42
	232/М	Рыба запеченная	90		13,80	5,80	3,64	121,96
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5)	155		3,24	6,82	22,25	163,78
	342/М	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	14,9	62,69
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3,3	0,6	19,83	99
		Итого за Обед	800	89,00	25,67	18,69	89,56	632,54
День 16	67/М	Винегрет овощной	60		1,05	5,12	5,64	73,32
		Суп из тыквы со сливками	200		2,35	6,41	18,35	140,46
	293/М	Куры запеченные	90		19,57	9,45	5,08	183,65
	202/М	Макароны отварные с маслом сливочным (150/5)	155		6,2	4,58	42,3	235,22
	342/М	Компот из яблок и вишни	200		0,24	0,13	15,14	62,69
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3,3	0,6	19,83	99
		Итого за Обед	805	89,00	35,87	26,69	125,66	888,34

День 17	49/М	Салат витаминный /2 вариант/	60		1,26	з,и	4,46	51
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	200		4,7	4,30	15,42	102,7
	294	Котлеты куриные	90		16,60	7,80	14,5	133,99
	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (150/5)	155		6,34	5,28	28,62	187,05
	342/М	Компот из вишни	200		0,16	0,04	15,42	63,6
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3,3	0,6	19,83	99
	Итого за Обед			795	89,00	35,52	21,53	117,52
День 18	23/М	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60		1,07	3,29	4,21	50,52
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной, 200/5	205		1,79	6,03	14,48	119,65
	392/М	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным, 200/5	205		21,5	12,65	42,02	363,6
	349/М	Компот из сухофруктов	200		0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3,3	0,6	19,83	99
	Итого за Обед			760	89,00	31,45	23,02	118,44
День 19	75М	Икра свекольная	60		1,66	4,50	7,01	75,18
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200		4,1	4,30	15,20	115,9
		Наггетсы из курицы	90		21,57	9,1	3,46	163,6
	202/М	Булгур с овощами	150		3,45	4,19	18,96	127,35
	342/М	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	14,9	62,69
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3,3	0,6	19,83	99
	Итого за Обед			790	89,00	37,40	23,20	98,68

День 20	20/М	Салат из свежих огурцов	60		0,53	5,06	1,98	55,61
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200		2,12	5,3	14,64	115,11
	232/М	Рыба запеченная	90		13,80	5,80	3,64	121,96
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5)	155		3,24	6,82	22,25	163,78
	388/М	Напиток из шиповника	200		0,53	0,22	18,6	88,51
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3,3	0,6	19,83	99
	Итого за Обед			795	89,00	26,68	24,20	100,26

	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
Итого за: Обед	15160	628,30	488,84	2142,66	15250,87
Среднее значение	758	31	24	107	763
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		41%	31%	32%	32%
100 % Норма СанПиН		77	79	335	2 350