

СОГЛАСОВАНО:

Утверждаю:  
Директор МБОУ СОШ №3 г. Алагира

Бутулова Л.А.

10-ти дневное меню бесплатного горячего питания обучающихся в общеобразовательных организациях 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
День 1	293/М	Фрикасе из курицы	100	12,0	6,8	1,8	96,40
	202/М	Макароны отварные	150	6,2	4,58	42,3	235,22
	377/М	Какао на молоком	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 за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>25,88</b>	<b>15,25</b>	<b>84,73</b>	<b>560,30</b>
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 (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>24,53</b>	<b>19,37</b>	<b>68,83</b>	<b>552,94</b>
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	7,42	34,68	232,05
	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 (банан)	150	2,3	0,8	31,5	142
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>605</b>	<b>18,30</b>	<b>15,01</b>	<b>102,13</b>	<b>516,22</b>
День 4	279/М	Тефтели из курицы и моркови в сметанном соусе (90/30)	120	16,00	7,50	1,21	136,34
	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 за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>25,81</b>	<b>16,43</b>	<b>76,13</b>	<b>643,18</b>
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 (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>540</b>	<b>25,85</b>	<b>19,41</b>	<b>69,61</b>	<b>561,59</b>
День 6	14/М	Сыр полутвердый	18	1,80	5,30	0,90	52,90
	274/К	Соус «Болоньезе»	90	10,39	8,87	1,76	128,52
	202/М	Макароны отварные	150	6,2	4,58	42,3	235,22
	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 (яблоко)	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>
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	3,99	3,17	16,34	111,18
	338/М	Фрукт по сезону (банан)	150	2,3	0,8	31,5	142
		<b>Итого за Завтрак</b>		<b>650</b>	<b>17,56</b>	<b>16,02</b>	<b>102,39</b>

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	171,57
	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 (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47
	<b>Итого за Завтрак</b>			<b>570</b>	<b>23,52</b>	<b>18,95</b>	<b>67,73</b>
День 9	14/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	218	Вареники ленивые с масло 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 (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47
	<b>Итого за Завтрак</b>			<b>505</b>	<b>17,92</b>	<b>15,78</b>	<b>81,82</b>
День 10	232/М	Рыба запеченная	90	13,2	10,23	12,98	157,45
	118	Картофель по-деревенски	150	4,50	9,23	20,37	164,00
	379/М	Напиток кофейный на молоке	200	3,23	2,51	20,67	164,63
		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 за Завтрак</b>			<b>570</b>	<b>23,71</b>	<b>22,67</b>	<b>78,31</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	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 (банан)	150	2,3	0,8	31,5	142
	<b>Итого за Завтрак</b>			<b>595</b>	<b>16,33</b>	<b>15,03</b>	<b>98,47</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 (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47
	<b>Итого за Завтрак</b>			<b>510</b>	<b>24,53</b>	<b>19,37</b>	<b>68,83</b>
День 13	14/М	Сыр полутвердый	18	1,80	5,30	0,90	52,90
	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 (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого за Завтрак</b>			<b>548</b>	<b>17,34</b>	<b>20,50</b>	<b>94,86</b>
День 14	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
	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 (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47
	<b>Итого за Завтрак</b>			<b>570</b>	<b>19,56</b>	<b>19,29</b>	<b>67,61</b>
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	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 за Завтрак</b>			<b>610</b>	<b>25,04</b>	<b>19,91</b>	<b>61,58</b>

День 16	14/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	293/М	Куры запеченные	90	19,57	9,45	5,08	183,65
	202/М	Макаронны отварные с маслом	155	6,2	4,58	42,3	235,22
	376/М	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,0
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>500</b>	<b>32,83</b>	<b>18,35</b>	<b>77,79</b>	<b>608,81</b>
День 17	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	223/М	Запеканка из творога со сгущенным молоком, 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 (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>510</b>	<b>26,62</b>	<b>21,13</b>	<b>74,23</b>	<b>599,06</b>
День 18	173	Каша вязкая молочная из гречневой	200	8,40	11,08	36,00	277,32
	486	Пирог осетинский с картофелем и	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
	338/М	Фрукт по сезону (банан)	150	2,3	0,8	31,5	142
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>680</b>	<b>24,64</b>	<b>23,46</b>	<b>129,59</b>	<b>833,17</b>
День 19	293/М	Куры запеченные	90	21,57	9,1	3,46	163,6
		Булгур с овощами	150	3,45	4,19	18,96	127,35
	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 за Завтрак</b>			<b>570</b>	<b>27,79</b>	<b>13,94</b>	<b>57,80</b>	<b>452,83</b>
День 20	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
	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 (банан)	150	2,3	0,8	31,5	142
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>625</b>	<b>24,89</b>	<b>16,18</b>	<b>92,55</b>	<b>616,88</b>

	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
Итого за: Завтрак	10 786	464	366	1 635	11 769
Среднее значение	539	23,19	18,28	81,77	588,44
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		30%	24%	24%	25%
100 % Норма СанПиН		77	79	335	2 350