

Утверждаю:
 Директор МБОУ СОШ №3: 
 01.11.2022
 Бугулова Л.А.

Примерное 10-ти дневное меню для обучающихся МБОУ СОШ №3 г. Алагира

Типовое 10-ти дневное основное (организованного питания) меню для обучающихся общеобразовательных организаций
 РСО-Алания (завтрак)
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Цена, руб	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 1	Завтрак:							
	15/М	Сыр полутвердый	15	9,67	3,9	3,92	0,0	50,9
	209/М	Йогурт вареное	40	7,53	5,08	4,6	0,28	62,8
	174/М	Каша молочная рисовая с сахаром, маслом сливочным	200/10/10	28,59	6,97	10,02	37,80	269,3
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	2,94	0,13	0,02	15,20	61,5
		Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0
		Итого:	537	50,84	19,12	18,96	72,6	537,5
День 2	Завтрак:							
	294/М	Биточки из индейки	90	30,08	9,29	8,81	7,06	144,7
	143/М	Рагу овощное с зеленой фасолью	150	16,56	2,89	5,38	17,94	131,7
	382/М	Какао на молоке	180	15,17	3,37	2,85	14,71	98,0
		Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0

		Йогурт «Растипшка» питьевой	90	27,14	2,52	1,44	12,6	73,4
		Итого:	550	91,06	21,11	18,88	71,63	540,9
День 3	Завтрак:							
	14/М	Масло сливочное	10	6,91	0,08	7,25	0,13	66,1
	268/М	Соус «Болоньезе»	90	44,41	10,50	8,20	1,70	122,6
	202/М	Макаронны отварные	150	13,54	5,2	4,35	34,6	198,3
	378/М	Чай с молоком	180	6,79	1,45	1,25	12,38	66,6
		Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0
		Мандарин	100	19,72	20,72	21,72	22,72	369,2
		Итого:	570	93,48	41,03	43,17	90,8	915,9
День 4	Завтрак:							
	223/М	Запеканка из творога со сметанным соусом	150/40	48,87	19,89	12,14	35,64	331,4
	379/М	Напиток кофейный на молоке	180	11,69	2,74	2,26	18,6	105,7
		Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0
	338/М	Яблоко	100	9,08	0,4	0,4	9,8	44,4
		Итого:	510	71,75	26,07	15,2	83,36	574,5
День 5	Завтрак:							
	15/М	Сыр полутвердый	15	9,67	3,9	3,92	0,0	50,9
	234/М	Котлета рыбная	90	36,85	7,50	6,26	10,56	128,6
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	17,19	3,07	4,71	22,03	142,8
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	2,94	0,05	0,01	10,16	40,9
		Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0
		Мандарин	100	19,72	20,72	21,72	22,72	369,2
		Итого:	500	88,48	38,28	15,85	84,79	634,9
День 6	Завтрак:							
	291/М	Плов с курицей	150/90	76,70	19,11	19,56	40,69	415,2
	388/М	Чай с сахаром	200/15	2,27	0,10	0,00	15,00	60,4

		Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0
	338/М	Яблоко	100	9,08	0,4	0,4	9,8	44,4
		Итого:	595	90,16	22,65	20,36	84,81	613,1
День 7	Завтрак:							
	15/М	Сыр полутвердый	15	9,67	3,9	3,92	0,0	50,9
	209/М	Яйцо вареное	40	7,53	5,08	4,6	0,28	62,8
	173/М	Суп молочный с вермишелью, сахаром, масл. сливочным	200/10/10	16,42	4,56	8,42	25,29	195,2
	382/М	Какао с молоком	180	15,17	3,37	2,85	14,71	98,0
		Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0
		Груша	100	17,17	0,44	0,33	13	56,7
		Итого:	515	68,07	20,39	20,52	72,6	556,6
День 8	Завтрак:							
	14/М	Масло сливочное	10	6,91	0,08	7,25	0,13	66,1
	279/М	Тфтели из говядины с соусом красным основным	90/30	49,28	10,70	11,60	12,88	198,72
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,65	4,35	6,32	29,69	193,0
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	2,94	0,05	0,01	10,16	40,9
		Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0
		Мандарин	100	19,72	20,72	21,72	22,72	369,2
		Итого:	517	90,61	38,94	47,3	94,9	961,1
День 9	Завтрак:							
	223/М	Ватрушка с творогом	75	14,35	8,26	7,24	27,20	207,0
	294/М	Котлеты из индейки	90	30,08	9,29	8,81	7,06	144,7
	202/М	Макаронны отварные с маслом сливочным	150/5	13,50	6,2	4,58	42,3	235,2
	378/М	Чай с молоком	180	6,79	1,45	1,25	12,38	66,6
		Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0
		Итого:	540	66,83	28,24	22,28	108,26	746,5
	Завтрак:							

	15/М	Сыр полутвердый	15	9,89	3,9	3,92	0	50,9
День 10	234/М	Колгета рыбная	90	36,85	7,50	6,26	10,56	128,6
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	17,19	3,07	8,32	32,19	215,9
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	2,94	0,05	0,01	10,16	40,9
		Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0
		Мандарин	100	19,72	20,72	21,72	22,72	369,2
		Итого:	500	88,70	38,28	40,63	94,95	898,6
		Среднее значение завтраков		80,00	29,41	26,32	85,87	697,96
		Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		38%	77	33%	26%	30%
		100 % Норма СанПиН				79	335	2 350

Примечание: Расчет сырья, выхода готовых блюд произведен по Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 год. Фрукты включены по массе нетто. В блюдах используется исключительно йодированная соль.