



Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №3. с. Чермен»

Баркинхоева Л. И.

10-ти дневное основное (организованного питания) меню для обучающихся МБОУ «СОШ № 3 с.Чермен» (завтрак) 5-11 классы								
Сезон: осенне-зимний								
№ 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	Яйцо 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	60	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 курицы	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	60	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0
		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	60	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0
	Итого:	570	93,48	41,03	43,17	90,8	915,9	
День 4	Завтрак:							

	223/М	Запеканка из творога со смородиновым 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	60	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0
		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	60	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0
		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	60	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0
		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	60	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0
		Итого:	415	50,09	19,95	20,19	59,6	499,3
День 8	Завтрак:							
	14/М	Масло сливочное	10	6,91	0,08	7,25	0,13	66,1
	279/М	Тефтели 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	60	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0
		Итого:	417	70,89	18,22	25,58	22,72	591,8
День 9	Завтрак:							
	223/М	Булочка с кунжутом	75	14,35	8,26	7,24	27,20	207,0
	294/М	Котлеты из курицы	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	60	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	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	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	60	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0
	Итого:		400	68,98	17,56	18,91	72,23	529,4
Среднее значение завтраков				80,00	29,41	26,32	85,87	697,96
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы					38%	33%	26%	30%
100 % Норма СанПиН					77	79	335	2 350
<p>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.</p>								