

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ "СОШ №3 с. Чермен"

Л.И. Баркинхоева

20-ти дневное меню бесплатного горячего питания для обучающихся МБОУ "СОШ №3 с. Чермен" 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 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
	Итого за Завтрак		580	25,88	15,25	84,73	560,30
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
	Итого за Завтрак		500	24,53	19,37	68,83	552,94
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
	Итого за Завтрак		605	18,30	15,01	102,13	516,22
День 4	279/М	Тефтели из курицы с рисом 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
	Итого за Завтрак		520	25,81	16,43	76,13	643,18
День 5	212/М	Фритатта с ветчиной	130	15,45	15,72	2,73	215,2
	71/М	Поджаренная 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
	Итого за Завтрак		540	25,85	19,41	69,61	561,59
День 6		Сыр сливочный	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
	Итого за Завтрак		588	21,22	19,46	80,44	580,42
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
		Итого за Завтрак		650	17,56	16,02	102,39

День 8	356	Гуляш из курицы с макаронами	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
	Итого за Завтрак			570	23,52	18,95	67,73
День 9	14/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	394/М	запеканка с творогом 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
	Итого за Завтрак			505	17,92	15,78	81,82
День 10	234	Котлета Морячок	90	13,2	10,23	12,98	157,45
	147/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5)	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
	Итого за Завтрак			570	23,71	22,67	78,31
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
	Итого за Завтрак			595	16,33	15,03	98,47
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
	Итого за Завтрак			510	24,53	19,37	68,83
День 13		Сыр сливочный	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
	Итого за Завтрак			548	17,34	20,50	94,86
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
	Итого за Завтрак			570	19,56	19,29	67,61
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
	Итого за Завтрак			610	25,04	19,91	61,58

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	Макароньы отварные с маслом сливочным	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
	Итого за Завтрак			500	32,83	18,35	77,79
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 (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47
	Итого за Завтрак			510	26,62	21,13	74,23
День 18	173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200	8,40	11,08	36,00	277,32
	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
	338/М	Фрукт по сезону (банан)	150	2,3	0,8	31,5	142
	Итого за Завтрак			680	24,64	23,46	129,59
День 19		Наггетсы из курицы	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
	Итого за Завтрак			570	27,79	13,94	57,80
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
	Итого за Завтрак			625	24,89	16,18	92,55
			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