

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ "СОШ №3 С.Чермен"

20-ти дневное меню бесплатного горячего питания для обучающихся  
МБОУ "СОШ №3 с.Чермен" в период с 12:00 до 16:00

Л.И. Баркинхоева

Возрастная группа 7-11 лет

2024 г.



Сезон

День	№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
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
		<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>27,53</b>	<b>20,22</b>	<b>110,23</b>
День 2	45/М	Салат из белокочанной капусты	60	1,01	4,1	2,98	53,15
		Суп рисовый со сметаной	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
		<b>Итого за Обед</b>		<b>790</b>	<b>26,07</b>	<b>24,71</b>	<b>99,71</b>
День 3	99/К	Салат «Осенний»	60	1,1	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
		<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>38,61</b>	<b>23,88</b>	<b>113,48</b>
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 с рисом 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
		<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	<b>32,73</b>	<b>23,78</b>	<b>107,16</b>
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
		<b>Итого за Обед</b>		<b>795</b>	<b>26,15</b>	<b>23,01</b>	<b>93,54</b>

День 6	49/М	Салат витаминный /1 вариант/	60	1,26	3,11	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	Макаронны 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
	<b>Итого за Обед</b>			<b>795</b>	<b>26,66</b>	<b>23,56</b>	<b>117,57</b>
День 7	99/К	Салат «Осенний»	60	1,1	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
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
	<b>Итого за Обед</b>			<b>795</b>	<b>37,95</b>	<b>23,76</b>	<b>111,04</b>
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
		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
	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
	<b>Итого за Обед</b>			<b>795</b>	<b>30,13</b>	<b>28,58</b>	<b>99,10</b>
День 9	67/М	Винегрет овощной	60	1,05	5,12	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
	<b>Итого за Обед</b>			<b>825</b>	<b>24,57</b>	<b>28,68</b>	<b>101,12</b>
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	Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5)	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
	<b>Итого за Обед</b>			<b>790</b>	<b>29,37</b>	<b>23,76</b>	<b>107,78</b>
День 11		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

	<b>Итого за Обед</b>		<b>790</b>	<b>27,42</b>	<b>28,28</b>	<b>104,70</b>	<b>788,82</b>
День 12	79/М	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
	<b>Итого за Обед</b>		<b>825</b>	<b>24,40</b>	<b>23,57</b>	<b>111,55</b>	<b>726,05</b>
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
	<b>Итого за Обед</b>		<b>795</b>	<b>25,93</b>	<b>30,41</b>	<b>103,95</b>	<b>800,17</b>
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	4,1	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
	<b>Итого за Обед</b>		<b>795</b>	<b>28,06</b>	<b>25,31</b>	<b>111,61</b>	<b>789,39</b>
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
	<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>25,67</b>	<b>18,69</b>	<b>89,56</b>	<b>632,54</b>
День 16	67/М	Винегрет овощной	60	1,05	5,12	5,64	73,32
		Суп рисовый со сметаной	200	2,35	6,41	18,35	140,46
	293/М	Куры запеченные	90	19,57	9,45	5,08	183,65
	202/М	Макаронные 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
	<b>Итого за Обед</b>		<b>805</b>	<b>35,87</b>	<b>26,69</b>	<b>125,66</b>	<b>888,34</b>
День 17	49/М	Салат витаминный /2 вариант/	60	1,26	3,11	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
	<b>Итого за Обед</b>		<b>795</b>	<b>35,52</b>	<b>21,53</b>	<b>117,52</b>	<b>731,34</b>
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	Соус «Болоньезе» с макаронами	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
	<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>31,45</b>	<b>23,02</b>	<b>118,44</b>	<b>804,66</b>

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
	<b>Итого за Обед</b>			<b>790</b>	<b>37,40</b>	<b>23,20</b>	<b>98,68</b>
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
	<b>Итого за Обед</b>			<b>795</b>	<b>26,68</b>	<b>24,20</b>	<b>100,26</b>

	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