

Утверждаю:

Врио директора МБОУ «СОШ

№1 им.А.Коцоева с.Гизель»



Э.А.Дзестелова Э.А.Дзестелова

**ПРИМЕРНОЕ 20 - ти дневное меню
для питания (завтраки) обучающихся в
МБОУ «СОШ №1 им.А.Коцоева с.Гизель»**

20-ти дневное меню бесплатного горячего питания для обучающихся в
Возрастная 7-11 лет

Сезон Зимне-весенний

День	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цены, руб	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
					Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 1	293/М	Куры запеченные с маслом сливочным, 90/5	95		21,6	14,2	0,07	210,04
	202/М	Макароны отварные	150		6,6	0,78	42,3	202,8
	377/М	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	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 (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		575	75,55	31,07	15,72	77,85	576,62
День 2	14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,09
	223/М	Запеканка из творога с соусом вишневым ,	160		21,68	11,52	32,82	325,01
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200				11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (бананы)	150		2,3	0,8	31,5	142
	Итого за Завтрак		550	102,31	24,53	19,37	68,83	552,94
День 3	15/М	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92		51,6
	173/М	Каша вязкая молочная пшеничная	150		5,90	8,31	30,22	219,39
	382/М	Какао на молоке, 200/11	200		3,99	3,17	16,34	111,18
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32	94
	338/М	Фрукт по сезону (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		505	62,97	17,35	16,20	75,68	516,22
День 4	279/М	Тефтели из говядины с соусом красным	90/30		10,70	11,60	12,88	198,72
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150		4,35	6,32	29,69	193,0
	377/М	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200		0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	50		3,95	0,5	24,15	117,5
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	100		0,4	0,3	10,3	47
	Итого за Завтрак		590	97,78	21,75	15,88	67,80	505,07
День 5	212/М	Фритатта с ветчиной	130		15,45	15,72	2,73	215,2
	71/М	Поджаривка из зеленого горошка	40		1,24	0,08	2,6	16
	379/М	Напиток кофейный на молоке, 200/11	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 (бананы)	150		2,3	0,8	31,5	142
	Итого за Завтрак		540	98,70	27,70	19,76	91,31	656,34
День 6	14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,09
	274/К	Соус «Болоньезе»	90		10,39	8,87	1,76	128,52
	202/М	Макароны отварные	150		6,6	0,78	42,3	202,8
	377/М	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	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 (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		580	86,91	19,84	17,60	79,57	559,25
День 7	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	171,56
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200				11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	100		0,4	0,3	10,3	47

Итого за Завтрак			505	107,80	23,52	18,95	67,73	577,90
День 8	175/М	Каша вязкая молочная из смеси круп	150		3,69	3,94	23,29	143,79
	486	Пирог осетинский с картофелем и сыром	100		7,63	8,16	31,26	232,42
	382/М	Какао на молоке, 200/11	200		3,99	3,17	16,34	111,18
	338/М	Фрукт по сезону (бананы)	150		2,3	0,8	31,5	142
	Итого за Завтрак		550	66,15	15,71	15,67	80,69	534,39
День 9	14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,09
	208/М	Лапшевник с творогом и маслом сливочным	155		13,33	12,96	30,20	290,76
	377/М	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200		0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32	94
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	100		0,4	0,3	10,3	47
	Итого за Завтрак		505	81,52	17,03	20,92	71,14	544,13
День 10	234/М	Котлета Морячок с маслом сливочным 90/5	95		12,7	8,56	10,92	169,30
	147/М	Картофель по-деревенски	150		3,68	5,09	29,07	176,52
	379/М	Напиток кофейный на молоке, 200/11	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 (груши)	100		0,4	0,3	10,3	47
	Итого за Завтрак		575	102,36	22,42	16,76	85,45	582,21
День 11	16/М	Ветчина	15		1,94	3,27	0,29	38,4
	173/М	Каша молочная гречневая с сахаром и маслом	150		9,40	11,58	42,30	311,02
	382/М	Какао на молоке, 200/11	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 (бананы)	150		2,3	0,8	31,5	142
	Итого за Завтрак		545	64,64	20,87	19,07	104,92	672,85
День 12	223/М	Ватрушка с творогом	75		8,26	7,24	27,20	207,0
	293/М	Куры запеченные с маслом сливочным, 90/5	95		21,6	14,2	0,07	210,04
	202/М	Макароны отварные	150		6,6	0,78	42,3	202,8
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200				11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32	94
	Итого за Завтрак		510	89,11	39,66	22,65	99,98	758,18
День 13	14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,09
	15/М	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92		51,6
	174/М	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150		3,65	4,68	26,89	164,63
	382/М	Какао на молоке, 200/11	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 (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		560	62,93	15,31	19,72	67,65	511,00
День 14	268/М	Котлеты из говядины с маслом сливочным	95		13,28	14,49	12,7	234,34
	173/М	Каша пшеничная	150		3,45	4,19	18,96	127,35
	377/М	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	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 (груши)	100		0,4	0,3	10,3	47
	Итого за Завтрак		575	107,35	19,56	19,29	67,61	525,47
День 15	14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,09
	212/М	Овощная фритатта	150		6,22	5,99	3,49	87,9
	379/М	Напиток кофейный на молоке, 200/11	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 (бананы)	150		2,3	0,8	31,5	142
	Итого за Завтрак		580	86,94	17,31	17,20	89,60	579,14
	15/М	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92		51,6

День 16		Каша перловая с мясом говядины	250		13,04	10,56	31,65	230,79
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200				11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		595	73,62	19,71	15,18	67,03	444,23
День 17	14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,09
	219/М	Сырники из творога с молоком сгущенным	160		22,92	13,17	33,29	345,69
	377/М	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200		0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32	94
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	100		0,4	0,3	10,3	47
Итого за Завтрак		510	124,20	26,62	21,13	74,23	599,06	
День 18	173/М	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с	150		5,22	5,27	26,01	174,04
	486	Пирог осетинский с картофелем и сыром	100		7,63	8,16	31,26	232,42
	382/М	Какао на молоке, 200/11	200		3,99	3,17	16,34	111,18
	338/М	Фрукт по сезону (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		550	66,48	17,24	17,00	83,41	564,64
День 19	356	Купаты куриные	90		17,28	14,9	0,24	244,5
	415/К	Рис припущенный с овощами	150		3,57	6,12	21,99	172,97
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200				11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		570	90,04	23,52	18,95	67,73	577,9
День 20	234/М	Котлета Морячок с маслом сливочным 90/5	95		12,7	8,56	10,92	169,30
	147/М	Картофель по-деревенски	150		3,68	5,09	29,07	176,52
	379/М	Напиток кофейный на молоке, 200/11	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 (груши)	100		0,4	0,3	10,3	47
	Итого за Завтрак		570	102,36	22,42	16,76	85,45	582,21
		Среднее значение			87			
			Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
					Б	Ж	У	
Итого за: Завтрак			11 040		443	364	1 574	11 420
Среднее значение			552		22,16	18,19	78,68	570,99
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы					29%	24%	23%	24%
100 % Норма СанПиН					77	79	335	2 350