

**20-ти дневное меню основного (организованного питания)
для обучающихся МБОУ СОШ №3 г. Алагиря в первую смену**

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон Весенний

День	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)
				Б	Ж	У		
День 1	2	3	4	6	7	8	9	
	293/М	Куры запеченные с маслом сливочным, 90/5	95	21,6	14,2	0,07	210,04	
	202/М	Макаронны 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	
	338/М	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
	Итого за завтрак	Фрукт по сезону (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Итого за завтрак	Масло сливочное	575	31,07	15,72	77,85	576,62	
День 2	14/М	Запеканка из творога с соусом вишневым, 130/30	10	0,08	7,25	0,13	66,09	
	223/М	Чай с сахаром, 200/11	160	21,68	11,52	32,82	325,01	
	376/М	Хлеб пшеничный	200			11,09	44,34	
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
		Итого за завтрак	Фрукт по сезону (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47
	Итого за завтрак	Сыр полутвердый	500	24,53	19,37	68,83	552,94	
День 3	15/М	Ветчина	15	3,9	3,92		51,6	
	16/М	Ветчина	15	1,94	3,27	0,29	38,4	

Утверждаю.

Директор
04.09.2023




День 4	173/М	Каша вязкая молочная из ягодами	150	5,22	5,27	26,01	174,04
	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		520	18,61	16,43	71,76	516,22
	278/М	Тфтели из говядины	90	13,7	9,69	8,16	174,59
	139/М	Капуста тушеная	150	3,64	5,38	14	119,7
	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
День 5	Итого за Завтрак		590	21,75	15,88	67,80	505,07
	212/М	Фритатта с веганной	130	15,45	15,72	2,73	215,2
	71/М	Поджаренная из зеленого горошка	40	1,24	0,08	3	16,0
	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)	100	1,5	0,5	21	96
День 6	Итого за Завтрак		540	26,95	19,51	80,81	610,59
	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	Макароньы отварные	150	6,6	0,78	42,3	202,8
	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
День 7	Итого за Завтрак		580	19,84	17,60	79,57	559,25
	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09

	223/М	Запеканка из творога с молоком густенным, 130/20	150	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		500	26,62	21,13	74,23	599,06
	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 (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		550	15,71	15,67	80,69	534,39
	356	Купаты куринные	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		570	23,52	18,95	67,73	577,9
	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 (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		575	22,42	16,86	84,95	582,21
День 10							

День 8

День 9

День 10

День 11	290/М	Гуляш из куриного филе	90	11,39	9,85	3,41	145,72
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,28	28,62	187,05
	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	570	20,56	15,74	68,01	496,55
	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	200			11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
День 12	338/М	Фрукт по сезону (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
		Итого за Завтрак	510	25,32	19,57	73,16	576,44
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	16/М	Ветчина	15	1,94	3,27	0,29	38,4
	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	3,99	3,17	16,34	111,18
		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	510	16,25	15,64	68,31	483,31
	268/М	Котлеты из говядины с маслом сливочным 90/5	95	13,28	14,49	12,7	234,34
День 14	415/К	Рис припущенный с овощами	150	3,47	3,45	31,61	171,56
	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	19,58	18,65	79,76	569,68
	212/М	Фригата с ветчиной	130	15,45	15,72	2,73	215,2
	71/М	Поджаренная из зеленого горошка	40	1,24	0,08	3	16,0
День 15	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)	100	1,5	0,5	21	96
	Итого за Завтрак		540	26,95	19,51	80,81	610,59
	260/М	Гуляш из говядины	90	13,59	11,42	3,41	170,92
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,28	28,62	187,05
День 16	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	22,70	17,40	67,41	519,81
	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	218/М	Запеканка из творога с молоком ступенным	150	22,92	13,17	33,29	345,69
		130/20					
День 17	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		500	26,62	21,13	74,23	599,06
	173/М	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	150	5,22	5,27	26,01	174,04
День 18	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	17,24	17,00	83,41	564,64
	356	Купаты куринные	90	17,28	14,9	0,24	244,5
	415/К	Рис припушенный с овощами	150	3,47	3,45	31,61	171,56
День 19	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		570	23,52	18,95	67,73	577,9
	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
День 20	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 (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		575	22,42	16,86	84,95	582,21

	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
Итого за: Завтрак	10 970	450,34	357,49	1 498,80	11 173,64
Среднее значение	549	22,52	17,87	74,94	558,68
Выполнение СанПин, % от суточной нормы		29%	23%	22%	24%
100 % Норма СанПин		77	79	335	2 350