

Утверждаю:

Газданова Р.К.

Директор МБОУ СОШ № 1 Дзуарикау



20-ти дневное меню основного(организованного питания) для обучающихся общеобразовательных организации (прилагается)

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ сш
с. Дзуарикау
Баздакова Р.К.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "АНЗОР"

Е.Г.Байматова

20-ти дневное меню бесплатного горячего питания для обучающихся в общеобразовательных организациях в период с 08:30 до 12:00

Возрастная группа		7-11 лет							
Сезон осенне-зимний									
День	№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	
1	2	3	4		Б	Ж	У	9	
День 1	14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,09	
	174/М	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150/5		4,86	7,54	35,85	219,50	
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200		0,06	0,01	11,19	46,28	
		Хлеб пшеничный	40		2,37	0,3	14,49	70,14	
		Йогурт	100		7,6	3,9	0,0	118,30	
Итого за Завтрак			500		14,97	19,00	61,66	520,31	
День 2		Каша гречневая по-купечески	240		14,6	14,7	26,45	296,50	
	376/М	Чай с сахаром	200				11,09	44,36	
		Хлеб пшеничный	40		2,37	0,3	14,49	70,14	
	338/М	Фрукт по сезону	100		0,4	0,4	9,8	44,40	
Итого за Завтрак			580	99,0	17,37	15,40	61,83	455,40	
День 3	14/М	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92		51,6	
	309	Макароны отварные с сыром	5		9,04	21,62	67,06	493,04	
	382/М	Какао на молоке	200		3,99	3,17	16,34	111,18	
		Хлеб пшеничный	40		2,37	0,3	14,49	70,14	
	338/М	Фрукт по сезону	100		0,4	0,3	10,9	42	
	Итого за Завтрак		360	99,0	19,70	29,31	108,79	516,22	
День 4	14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,09	
	279/М	Котлеты куриные с сыром	90		15,19	6,48	1,17	123,83	
	171/М	Булгур отварной с маслом сливочным	150/5		6,6	7,90	42,3	235,0	
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200		0,06	0,01	11,19	46,28	
		Хлеб пшеничный	40		2,37	0,3	14,49	70,14	
	338/М	Фрукт по сезону	100		0,4	0,4	9,8	47	
Итого за Завтрак			580	99,0	24,70	22,34	79,08	588,34	
День 5	209/М	Яйцо вареное	40		5,08	4,6	0,28	62,8	
	173/М	Каша молочная ячневая с сахаром, маслом сливочным(200/10/10)	220		7,10	9,80	38,70	271,4	
	376/М	Чай с сахаром	200				11,09	44,34	
		Хлеб пшеничный	40		2,37	0,3	14,49	70,14	
	338/М	Фрукт по сезону	150		2,3	0,3	32,7	142,50	
	Итого за Завтрак		650	99,0	16,80	15,00	97,26	591,22	
День 6	14/М	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92		51,6	
	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	40		2,37	0,3	14,49	70,5	
	338/М	Фрукт по сезону	100		0,4	0,4	9,8	47	
Итого за Завтрак			595	99,0	23,32	18,08	79,54	579,12	
День 7		Сосиски отварные	50		10,80	14,4	0,00	172,8	
	202/М	Булгур с овощами	150		3,45	4,19	18,96	127,35	
	376/М	Чай с сахаром	200				11,09	44,34	
		Хлеб пшеничный	40		2,37	0,3	14,49	70,5	
	338/М	Фрукт по сезону	100		0,4	0,3	10,9	42	
	Итого за Завтрак		610	99,0	17,02	19,19	55,44	456,99	
День 8		Хлопья шоколадные с молоком (150/40)	190		4,20	3,75	7,05	78,75	
		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	150		2,3	0,3	32,7	142,50	
	Итого за Завтрак		640	99,0	18,07	15,38	87,35	564,85	

День 9	16/М	Ветчина	15		1,94	3,27	0,29	38,4
	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	0,06	6,70	46,28
		Хлеб пшеничный	40		2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону	100		0,4	0,3	10,9	42
	Итого за Завтрак		515	99,0	27,69	17,10	65,67	542,87
День 10	232/М	Рыба запеченная (минтай)	90		13,80	6,80	3,64	121,96
		Макаронные отварные с маслом сливочным	155		6,6	4,30	42,3	235,0
	376/М	Чай с сахаром	200				11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	40		2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону	100		0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		585	99,0	23,17	11,80	81,32	518,80
День 11	14/М	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92		51,6
	174/М	Каша гречневая по-купечески с курицей	200		17,78	10,52	22,90	255,13
	382/М	Какао на молоке	200		4,91	3,17	16,34	111,18
		Хлеб пшеничный	40		2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону	150		2,3	0,3	32,7	142,50
	Итого за Завтрак		605	99,0	31,21	18,21	86,43	630,91
День 12	16/М	Ветчина	15		1,94	3,27	0,29	38,4
	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	40		2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону	100		0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		515	99,0	26,39	15,49	68,49	525,25
День 13	14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,09
	175/М	Каша вязкая молочная из смеси круп	200/5/5		4,45	4,68	23,29	143,79
	382/М	Какао на молоке	200		4,91	3,17	16,34	111,18
		Хлеб пшеничный	40		2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Панкейки	42		3,5	4,0	16,0	110
	Итого за Завтрак		292	99,0	15,31	19,40	70,25	501,56
День 14	268/М	Тефтели из говядины	90		12,93	16,22	11,76	244,79
	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (150/5)	155		6,60	8,90	32,40	237,00
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200		0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	40		2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону	150		2,3	0,3	32,7	142,50
	Итого за Завтрак		635	99	24,21	25,73	102,54	741,07
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	40		2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону	100		0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		580	99,0	21,88	19,51	42,26	437,52
День 16	14/М	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92		51,6
	294	Шницель из говядины и мяса птицы	90		11,49	13,42	10,85	211,77
	202/М	Макаронные отварные с соусом томатным (150/30)	180		6,8	8,80	46,2	291,00
	376/М	Чай с сахаром	200				11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	40		2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону	100		0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		625	99,0	24,91	26,84	92,43	716,21
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		2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону	100		0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		510	99,0	25,83	21,13	68,90	575,56
День 18	173/М	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	200		6,96	7,42	34,68	232,05
	486	Пирог осетинский с картофелем и сыром	100		7,63	8,16	31,26	232,42
	376/М	Чай с сахаром	200				11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	40		2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону	100		0,4	0,3	10,9	42
	Итого за Завтрак		630	99,0	17,36	16,18	102,42	621,31

День 19		Сосиски отварные	90		10,80	14,4	0,00	172,8
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5)	155		3,24	6,82	22,25	163,78
	382/М	Какао на молоке	200		4,91	3,17	16,34	111,18
		Хлеб пшеничный	40		2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону	150		2,3	0,3	32,7	142,50
	Итого за Завтрак		635	99,0	23,57	24,99	85,78	660,76
День 20	14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,09
	232/М	Рыба запеченная (минтай)	90		13,80	6,80	3,64	121,96
	415/К	Рис припущенный с овощами	150		3,47	3,45	31,61	171,57
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200		0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	40		2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону	100		0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак			580	99,0	20,18	18,21	70,86	523,40
			Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
					Б	Ж	У	
Итого за Завтрак			11 817	1 980	457	406	1 648	11 847
Среднее значение			591	99,00	22,85	20,32	82,39	592,34
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы					30%	26%	25%	25%
100 % Норма СанПиН					77	79	335	2 350