

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ООИ с. Сунжа



20-ти дневное меню горячего питания для обучающихся в общеобразовательных организациях

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	6	7	8	9
День 1	Завтрак						
	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	31,07	15,72	77,85	576,62
День 2	Завтрак						
	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	223/М	Запеканка из творога с соусом вишневым 150/50	200	27,10	14,40	41,03	406,26
	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		550	29,95	22,25	77,04	634,19
День 3	Завтрак						
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	16/М	Ветчина	15	1,94	3,27	0,29	38,4
	173/М	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с 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	70	5,53	0,7	33,81	165
	338/М	Фрукт по сезону (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		550	20,98	16,73	86,25	586,72
День 4	Завтрак						
	278/М	Тефтели 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
	Итого за Завтрак		590	21,75	15,88	67,80	505,07
День 5	Завтрак						
	212/М	Фритатта с ветчиной	130	15,45	15,72	2,73	215,2
	71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	40	0,32	0,04	1	5,6
	379/М	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	3,23	2,51	20,67	118,89
		Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188,0
	338/М	Фрукт по сезону (бананы)	100	1,5	0,5	21	96
	Итого за Завтрак		550	26,82	19,57	84,04	623,69

День 6	Завтрак						
	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
	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			580	19,84	17,60	79,57	559,25
День 7	Завтрак						
	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	223/М	Запеканка из творога с молоком сгущенным 150/50	200	30,56	17,56	44,39	460,92
	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			550	34,26	25,52	85,33	714,29
День 8	Завтрак						
	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
День 9	Завтрак						
	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			570	23,52	18,95	67,73	577,9
День 10	Завтрак						
	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 11	Завтрак						
	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
День 12	Завтрак						
	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	223/М	Запеканка из творога с соусом вишневым 150/50	200	27,10	14,40	41,03	406,26
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34
		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		550	30,74	22,45	81,37	657,69
День 13	Завтрак						
	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	70	5,53	0,7	33,81	165
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47
	Итого за Завтрак		550	19,41	16,04	87,63	577,31
День 14	Завтрак						
	268/М	Котлеты из говядины с маслом сливочным 90/5	95	13,28	14,49	12,7	234,34
	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
День 15	Завтрак						
	212/М	Фритатта с ветчиной	130	15,45	15,72	2,73	215,2
	71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	40	0,32	0,04	1	5,6
	379/М	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	3,23	2,51	20,67	118,89
		Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188,0
	338/М	Фрукт по сезону (бананы)	100	1,5	0,5	21	96
	Итого за Завтрак		550	26,82	19,57	84,04	623,69

День 16	Завтрак							
	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	
	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
День 17	Завтрак							
	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	
	218/М	Запеканка из творога с молоком сгущенным 150/50	200	30,56	17,56	44,39	460,92	
	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		550	34,26	25,52	85,33	714,29
День 18	Завтрак							
	173/М	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	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	17,24	17,00	83,41
День 19	Завтрак							
	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		570	23,52	18,95	67,73	577,9
День 20	Завтрак							
	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

	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
Итого за: Завтрак	11 250	483,57	372,93	1 580,89	11 778,10
Среднее значение	563	24,18	18,65	79,04	588,91
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		27%	20%	21%	22%
100 % Норма СанПиН		90	92	383	2 720