

Директор МБОУ СОШ № 7 Боснии

Басма И.Р.

20-ти дневное меню основного (организованного питания) для обучающихся общеобразовательных организаций в первую смену

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон зимне-
весенний

День	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	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	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, 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	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	500	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	520	18,61	16,43	71,76	516,22
День 4	279/М	Тефтели из говядины с соусом красным основным	90/30	10,7	11,60	12,88	198,72
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,35	6,32	30	193,0
	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	590	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	3	16,0
	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 (бананы)	150	1,5	0,5	21	96
		Итого за Завтрак	540	26,83	19,47	79,21	600,29

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
	376/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	19,84	17,60	79,57	559,25
День 7	356	Купаты куриные	90	17,28	14,90	0,24	244,50
	415/К	Рис припущенный с овощами	150	3,47	3,45	31,61	171,56
	376/М	Чай с сахаром , 200/11	200	0,06	0,01	11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
	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
День 8	173/М	Каша молочная гречневая с сахаром и маслом сливочным	150	9,40	11,58	42,30	311,02
	486	Пирог осетинский с картофелем и сыром твёрдых сортов	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	15,71	15,67	80,69	534,39
День 9	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,3	0,13	66,1
	223/М	Ватрушка с творогом	75	8,26	7,24	27,20	207,00
	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	94,0
	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	232/М	Рыба запечённая	95	12,1	2,56	3,38	84,90
	147/М	Пюре из картофеля 150/53,07	150	3,68	4,71	22,03	142,80
	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	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		575	22,42	16,86	84,95	582,21

День 11	16/М	Ветчина	15	1,94	3,27	0,29	38,40
	173/М	Каша молочная гречневая с сахаром и маслом сливочным	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		570	20,56	15,74	68,01	496,55
День 12	223/М	Ватрушка с творогом	75	8,26	7,24	27,20	207,00
	293/М	Куры запеченные с маслом сливочным, 90/5	95	21,60	14,20	0,07	210,04
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
	202/М	Макароны отварные	150	6,6	0,8	42,3	203
	Итого за Завтрак		510	25,32	19,57	73,16	576,44
День 13	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	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 (яблоки)	100	0,4	0,3	10,3	47
	Итого за Завтрак		510	16,25	15,64	68,31	483,31
День 14	268/М	Котлеты из говядины с маслом сливочным 90/5	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	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		575	19,58	18,65	79,76	569,68
	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
День 15	212/М	Фритатта с ветчиной	130	15,45	15,72	2,73	215,2
	71/М	Поджаривание 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	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (бананы)	150	1,5	0,5	21	96
	Итого за Завтрак		540	26,03	19,47	79,21	600,19

День 16	15/М	Сыр полутвердый	15	3,90	3,92	0,00	51,60
		Плов из отварной говядины	250	11,34	11,60	29,52	264,00
	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	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, 200/11	200	0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
	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
День 18	174/М	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150	3,65	4,68	26,89	164,63
	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
День 19	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 (яблоки)	100	0,4	0,3	10,3	47
Итого за Завтрак			570	23,52	18,95	67,73	577,9
День 20	232/М	Рыба запечённая	95	12,1	2,56	3,38	84,90
	128/М	Картофельное пюре	150	3,07	4,71	22,03	142,80
	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	0,4	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