



**20-ти дневное меню горячего питания для обучающихся
МБОУ СОШ №1 с.Октябрьское 2023-2024 учебный год**

День	№ рец.	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	Завтрак						
	293/М	Куры запеченные с маслом сливочным, 90/5	95	21,6	14,2	0,07	210,0 4
	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	11,1 9	46,28
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,4 9	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		575	31,07	15,72	77,8 5	576,6 2
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	41,0 3	406,2 6
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,0 9	44,34
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,4 9	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47
	Итого за Завтрак		550	29,95	22,25	77,0 4	634,1 9
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	26,0 1	174,0 4
	382/М	Какао на молоке, 200/11	200	3,99	3,17	16,3 4	111,1 8
		Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,8 1	165
	338/М	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47

День 4	Завтрак						
	278/М	Тефтели из говядины	90	13,7	9,69	8,16	174,5 9
	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	11,1 9	46,28
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,1 5	117,5
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47
	Итого за Завтрак		590	21,75	15,88	67,8 0	505,0 7
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	20,6 7	118,8 9
		Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,6 4	188,0
	338/М	Фрукт по сезону (бананы)	100	1,5	0,5	21	96
	Итого за Завтрак		550	26,82	19,57	84,0 4	623,6 9
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	128,5 2
	202/М	Макароны отварные	150	6,6	0,78	42,3	202,8
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,0 9	44,34
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,4 9	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		580	19,84	17,60	79,5 7	559,2 5
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	44,3 9	460,9 2
	377/М	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,06	0,01	11,1 9	46,28
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3 2	94
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47
	Итого за Завтрак		550	34,26	25,52	85,3 3	714,2 9

День 8	Завтрак						
	175/М	Каша вязкая молочная из смеси круп	150	3,69	3,94	23,2 9	143,7 9
	486	Пирог осетинский с картофелем и сыром	100	7,63	8,16	31,2 6	232,4 2
	382/М	Какао на молоке, 200/11	200	3,99	3,17	16,3 4	111,1 8
	338/М	Фрукт по сезону (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		550	15,71	15,67	80,6 9	534,3 9
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	31,6 1	171,5 6
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,0 9	44,34
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,4 9	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47
	Итого за Завтрак		570	23,52	18,95	67,7 3	577,9
День 10	Завтрак						
	234/М	Котлета Морячок с маслом сливочным 90/5	95	12,7	8,56	10,9 2	169,3 0
	147/М	Картофель по-деревенски	150	3,68	5,09	29,0 7	176,5 2
	379/М	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	3,23	2,51	20,6 7	118,8 9
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,4 9	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		575	22,42	16,86	84,9 5	582,2 1
День 11	Завтрак						
	290/М	Гуляш из куриного филе	90	11,39	9,85	3,41	145,7 2
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,28	28,6 2	187,0 5
	377/М	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,06	0,01	11,1 9	46,28
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,4 9	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47
	Итого за Завтрак		570	20,56	15,74	68,0 1	496,5 5

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	84,0 4	623,6 9
День 16	Завтрак						
	260/М	Гуляш из говядины	90	13,59	11,42	3,41	170,9 2
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,28	28,6 2	187,0 5
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,0 9	44,34
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,4 9	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		570	22,70	17,40	67,4 1	519,8 1
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	44,3 9	460,9 2
	377/М	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,06	0,01	11,1 9	46,28
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3 2	94
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47
	Итого за Завтрак		550	34,26	25,52	85,3 3	714,2 9
День 18	Завтрак						
	173/М	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	150	5,22	5,27	26,0 1	174,0 4
	486	Пирог осетинский с картофелем и сыром	100	7,63	8,16	31,2 6	232,4 2
	382/М	Какао на молоке, 200/11	200	3,99	3,17	16,3 4	111,1 8
	338/М	Фрукт по сезону (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		550	17,24	17,00	83,4 1	564,6 4
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	31,6 1	171,5 6
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,0 9	44,34
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,4 9	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47

	Итого за Завтрак		570	23,52	18,95	67,7 3	577,9
День 20	Завтрак						
	234/М	Котлета Морячок с маслом сливочным, 90/5	95	12,7	8,56	10,9 2	169,3 0
	147/М	Картофель по-деревенски	150	3,68	5,09	29,0 7	176,5 2
	379/М	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	3,23	2,51	20,6 7	118,8 9
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,4 9	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		575	22,42	16,86	84,9 5	582,2 1

	Масса порции (г)	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