



УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ «СОШ с.Донгарон»

Э.А. Хетагуров  
2021 г.

Единое 10-дневное меню для МБОУ «СОШ с.Донгарон», для организации бесплатного горячего питания обучающихся 1-4 классов, обучающихся в первую смену.							
Сезон: осенне-зимний							
Возрастная категория: 7 - 11 лет							
№ п/п	Номер рецептуры №	Наименование блюда	Масса порции, г (НЕ МЕНЕЕ)	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	2	3	4	6	7	8	9
День 1	Завтрак						
	Акт/304М	Куриное филе с соусом («Карри», томатным, сметанным и др.) и рисом отварным	90/60/150	15,34	9,51	25,11	247,39
	482К	Напиток из шиповника	180/12	0,68	0,26	17,76	76,10
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
	338М	Фрукт (яблоко, груша, банан и др.)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
		<b>Итого:</b>			<b>19,26</b>	<b>10,57</b>	<b>69,19</b>
День 2	Завтрак						
	15М	Сыр полутвердый	15	3,48	2,95	0,00	40,47
	182М	Каша гречневая молочная с маслом и сахаром	150/5/5	8,77	7,35	25,25	202,23
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	382М	Какао с молоком	180/12	3,42	3,51	17,85	116,67
		Кондитерские изделия (зефир, мармелад, пастила)	20	0,16	0,02	15,96	64,70
	338М	Фрукт (яблоко, груша, банан и др.)	100	1,50	0,50	21,00	94,50
	<b>Итого:</b>			<b>19,61</b>	<b>14,57</b>	<b>94,82</b>	<b>588,89</b>
День 3	Завтрак						
	223М	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/20	21,00	17,00	34,30	374,20
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	376М	Чай с сахаром	180/12	0,07	0,02	12,00	48,46
		Йогурт	90	6,15	2,25	8,85	80,25
		<b>Итого:</b>			<b>29,50</b>	<b>19,51</b>	<b>69,91</b>
День 4	Завтрак						
14М	Масло сливочное	10	0,05	7,25	0,08	65,77	

	280M/105M	Тефтели из говядины с соусом красным основным и макаронами отварными	90/60/150	14,14	14,09	42,08	351,69
		Булочка (с кунжутом, маком или орехами)	50	3,08	0,40	18,00	87,92
	338M	Фрукт (яблоко, груша, банан и др.)	100	0,40	0,30	10,30	45,50
	473K	Напиток витаминный	180/12	0,13	0,00	12,49	50,52
		<b>Итого:</b>		<b>17,80</b>	<b>22,04</b>	<b>82,95</b>	<b>601,40</b>
День 5	<b>Завтрак</b>						
	15M	Сыр полутвердый	15	3,48	2,95	0,00	40,47
	234M /128M	Биточки рыбные в томатном соусе и пюре картофельным	90/40/150	13,87	16,70	35,23	346,70
	377M	Чай с сахаром и лимоном	180/12/7	0,13	0,02	12,20	49,50
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
	338M	Фрукт (яблоко, груша, банан и др.)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
		<b>Итого:</b>		<b>20,72</b>	<b>20,47</b>	<b>73,75</b>	<b>562,11</b>
День 6	<b>Завтрак</b>						
	15M	Сыр полутвердый	15	3,48	2,95	0,00	40,47
	280M /171M	Тефтели из говядины с соусом красным основным и кашей гречневой	90/60/150	15,85	12,65	46,39	362,81
	379M	Напиток кофейный с молоком	180	2,51	2,59	8,69	68,11
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
	338M	Фрукт (яблоко, груша, банан и др.)	100	1,50	0,50	21,00	94,50
		<b>Итого:</b>		<b>26,18</b>	<b>19,09</b>	<b>92,60</b>	<b>646,93</b>
День 7	<b>Завтрак</b>						
	14M	Масло сливочное	10	0,05	7,25	0,08	65,77
	Акт /105M	Куриное филе с соусом («Карри», томатным, сметанным и др.) и макаронами отварными	90/60/150	18,68	11,89	35,12	322,21
	Акт	Чай фруктовый или ягодный (смородиново-яблочный и др.)	200	0,42	0,18	26,80	110,50
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
	338M	Фрукт (яблоко, груша, банан и др.)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
		<b>Итого:</b>		<b>22,39</b>	<b>20,12</b>	<b>88,32</b>	<b>623,92</b>
День 8	<b>Завтрак</b>						
	213M	Омлет с картофелем	150	10,65	27,03	15,82	349,15
	382M	Какао с молоком	180/12	3,42	3,51	17,85	116,67
		Йогурт	90	6,15	2,25	8,85	80,25

		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	<b>338М</b>	Фрукт (яблоко, груша, банан и др.)	100	1,50	0,50	21,00	94,50
		<b>Итого:</b>		<b>24,00</b>	<b>33,53</b>	<b>78,28</b>	<b>710,89</b>
День 9	<b>Завтрак</b>						
	<b>14М</b>	Масло сливочное	10	0,05	7,25	0,08	65,77
	<b>Акт /171М</b>	Котлеты рыбные с томатным соусе с рисом отварным	90/40/150	12,85	6,99	20,93	198,03
	<b>377М</b>	Чай с сахаром и лимоном	180/12/7	0,13	0,02	12,20	49,50
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
	<b>338М</b>	Фрукт (яблоко, груша, банан и др.)	100	0,40	0,30	10,30	45,50
		<b>Итого:</b>		<b>16,27</b>	<b>14,96</b>	<b>60,03</b>	<b>439,84</b>
День 10	<b>Завтрак</b>						
	<b>15М</b>	Сыр полутвердый	15	3,48	2,95	0,00	40,47
	<b>219М</b>	Сырники из творога с молоком сгущенным	150/40	21,00	17,00	34,30	374,20
		Булочка (с кунжутом, маком или орехами)	50	3,50	4,00	26,50	156,00
	<b>382М</b>	Какао с молоком	180/12	3,42	3,51	17,85	116,67
		Кондитерские изделия (зефир, мармелад, пастила)	20	0,16	0,02	15,96	64,70
		<b>Итого:</b>		<b>31,56</b>	<b>27,48</b>	<b>94,61</b>	<b>752,04</b>
<b>Итого завтраки в среднем за 10 дней</b>				<b>21,53</b>	<b>19,62</b>	<b>80,40</b>	<b>584,33</b>
<b>Норма СанПиН по химсоставу</b>				<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>
<b>Выполнение норм по химсоставу (завтрак и обед, всего. Норма 50-60%)</b>				<b>60%</b>	<b>56%</b>	<b>56%</b>	<b>57%</b>
		<b>Завтрак (норма 20-25%, допускается превышение по белкам)</b>		<b>28%</b>	<b>25%</b>	<b>24%</b>	<b>25%</b>
<b>Примечание: Расчет сырья, выхода готовых блюд произведен по Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 год. В блюдах используется исключительно йодированная соль.</b>							