

**«Утверждаю»**

*Доева И.Э.* Доева И.Э.



**Десятидневное меню**

**МБОУ «СОШ им.Т.К.Агузарова с.Нижняя Саниба»**

**для обучающихся 1-4 классов**

**Расчет стоимости и химсостава 10-дневное меню бесплатного питания учащихся 1 - 4 классов на 2021год.**

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: 7 - 11 лет**

№ п/п	Номер рецептуры №	Наименование блюда	Масса порции, г	Стоимость по ценам Росстата	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 1	<b>Завтрак</b>							
	<b>Акт/304 М</b>	Куриное филе с соусом «Карри» и рисом отварным	90/60/150	43,36	15,34	9,51	25,11	247,39
	<b>482К</b>	Напиток из шиповника	180/12	2,85	0,68	0,26	17,76	76,10
		Хлеб пшеничный	20	0,81	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб ржаной	20	0,93	1,32	0,24	6,68	34,16
	<b>338М</b>	Яблоко	100	9,79	0,40	0,40	9,80	44,40
		<b>Итого:</b>			<b>57,74</b>	<b>19,26</b>	<b>10,57</b>	<b>69,19</b>
Де	<b>Завтрак</b>							

нь 2	15М	Сыр полутвердый	15	8,19	3,48	2,95	0,00	40,47
	182М	Каша гречневая молочная с маслом и сахаром	150/5/ 5	12,48	8,77	7,35	25,25	202,23
		Хлеб пшеничный	30	1,21	2,28	0,24	14,76	70,32
	382М	Какао с молоком	180/12	12,22	3,42	3,51	17,85	116,67
		Зефир	20	3,92	0,16	0,02	15,96	64,70
	338М	Банан	100	8,83	1,50	0,50	21,00	94,50
		<b>Итого:</b>			<b>46,85</b>	<b>19,61</b>	<b>14,57</b>	<b>94,82</b>
Де нь 3	<b>Завтрак</b>							
	223М	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/20	56,35	21,00	17,00	34,30	374,20
		Хлеб пшеничный	30	1,21	2,28	0,24	14,76	70,32
	376М	Чай с сахаром	180/12	1,48	0,07	0,02	12,00	48,46
		Йогурт	90	32,49	6,15	2,25	8,85	80,25
		<b>Итого:</b>			<b>91,53</b>	<b>29,50</b>	<b>19,51</b>	<b>69,91</b>
Де нь 4	<b>Завтрак</b>							
	14М	Масло сливочное	10	5,66	0,05	7,25	0,08	65,77
	280М/10 5М	Тефтели из говядины с соусом красным основным и макаронами отварными	90/60/ 150	33,84	14,14	14,09	42,08	351,69
		Булочка с кунжутом	50	3,08	3,08	0,40	18,00	87,92
	338М	Груша	100	28,67	0,40	0,30	10,30	45,50
	473К	Напиток витаминный	180/12	4,28	0,13	0,00	12,49	50,52
		<b>Итого:</b>			<b>75,53</b>	<b>17,80</b>	<b>22,04</b>	<b>82,95</b>
Де нь 5	<b>Завтрак</b>							
	15М	Сыр полутвердый	15	8,19	3,48	2,95	0,00	40,47
	234М /128М	Биточки рыбные в томатном соусе и пюре картофельным	90/40/ 150	40,84	13,87	16,70	35,23	346,70

	<b>377М</b>	Чай с сахаром и лимоном	180/12 /7	2,32	0,13	0,02	12,20	49,50
		Хлеб пшеничный	20	0,81	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб ржаной	20	0,93	1,32	0,24	6,68	34,16
	<b>338М</b>	Яблоко	100	9,79	0,40	0,40	9,80	44,40
		<b>Итого:</b>		<b>62,88</b>	<b>20,72</b>	<b>20,47</b>	<b>73,75</b>	<b>562,11</b>
<b>Де нь 6</b>	<b>Завтрак</b>							
	<b>15М</b>	Сыр полутвердый	15	8,19	3,48	2,95	0,00	40,47
	<b>280М /171М</b>	Тефтели из говядины с соусом красным основным и кашей гречневой	90/60/ 150	33,51	15,85	12,65	46,39	362,81
	<b>379М</b>	Напиток кофейный с молоком	180	11,83	2,51	2,59	8,69	68,11
		Хлеб пшеничный	20	0,81	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб ржаной	20	0,93	1,32	0,24	6,68	34,16
	<b>338М</b>	Банан	100	8,83	1,50	0,50	21,00	94,50
		<b>Итого:</b>		<b>64,1</b>	<b>26,18</b>	<b>19,09</b>	<b>92,60</b>	<b>646,93</b>
<b>Де нь 7</b>	<b>Завтрак</b>							
	<b>14М</b>	Масло сливочное	10	5,66	0,05	7,25	0,08	65,77
	<b>Акт /105М</b>	Куриное филе с соусом «Карри» и макаронами отварными	90/60/ 150	43,59	18,68	11,89	35,12	322,21
	<b>Акт</b>	Чай смородиново-яблочный	200	12,96	0,42	0,18	26,80	110,50
		Хлеб пшеничный	20	0,81	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб ржаной	20	0,93	1,32	0,24	6,68	34,16
	<b>338М</b>	Яблоко	100	9,79	0,40	0,40	9,80	44,40
		<b>Итого:</b>		<b>73,74</b>	<b>22,39</b>	<b>20,12</b>	<b>88,32</b>	<b>623,92</b>

Де нь 8	<b>Завтрак</b>							
	<b>213М</b>	Омлет с картофелем	150	22,76	10,65	27,03	15,82	349,15
	<b>382М</b>	Какао с молоком	180/12	12,22	3,42	3,51	17,85	116,67
		Йогурт	90	32,49	6,15	2,25	8,85	80,25
		Хлеб пшеничный	30	1,21	2,28	0,24	14,76	70,32
	<b>338М</b>	Банан	100	8,83	1,50	0,50	21,00	94,50
		<b>Итого:</b>		<b>77,51</b>	<b>24,00</b>	<b>33,53</b>	<b>78,28</b>	<b>710,89</b>
Де нь 9	<b>Завтрак</b>							
	<b>14М</b>	Масло сливочное	10	5,66	0,05	7,25	0,08	65,77
	<b>Акт /171М</b>	Котлеты рыбные с томатным соусе с рисом отварным	90/40/ 150	48,52	12,85	6,99	20,93	198,03
	<b>377М</b>	Чай с сахаром и лимоном	180/12 /7	2,32	0,13	0,02	12,20	49,50
		Хлеб пшеничный	20	0,81	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб ржаной	20	0,93	1,32	0,24	6,68	34,16
	<b>338М</b>	Груша	100	28,67	0,40	0,30	10,30	45,50
		<b>Итого:</b>		<b>86,91</b>	<b>16,27</b>	<b>14,96</b>	<b>60,03</b>	<b>439,84</b>
Де нь 10	<b>Завтрак</b>							
	<b>15М</b>	Сыр полутвердый	15	8,19	3,48	2,95	0,00	40,47
	<b>219М</b>	Сырники из творога с молоком сгущенным	150/40	57,47	21,00	17,00	34,30	374,20
		Булочка с изюмом	50	4,44	3,50	4,00	26,50	156,00
	<b>382М</b>	Какао с молоком	180/12	12,22	3,42	3,51	17,85	116,67
		Зефир	20	3,92	0,16	0,02	15,96	64,70
		<b>Итого:</b>		<b>86,24</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>72,30</b>	<b>21,53</b>	<b>19,62</b>	<b>80,40</b>	<b>584,33</b>



