

«Утверждаю»

Доева И.Э. Доева И.Э.



Десятидневное меню

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

для обучающихся 5-10 классов

Расчет стоимости и химсостава 10-дневное меню бесплатного питания учащихся 5-10 классов на 2021год.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 - 17 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	Завтрак							
	Акт/304М	Куриное филе с соусом «Карри» и рисом отварным	90/60/150	43,36	15,34	9,51	25,11	247,39
	482К	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
	338М	Яблоко	100	9,79	0,40	0,40	9,80	44,40
		Итого:			57,74	19,26	10,57	69,19
День 2	Завтрак							
	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
	Итого:			46,85	19,61	14,57	94,82	588,89

Де нь 3	Завтрак							
	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
		Итого:		91,53	29,50	19,51	69,91	573,23
Де нь 4	Завтрак							
	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
		Итого:		75,53	17,80	22,04	82,95	601,40
Де нь 5	Завтрак							
	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
	377М	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
	338М	Яблоко	100	9,79	0,40	0,40	9,80	44,40
		Итого:		62,88	20,72	20,47	73,75	562,11

Де нь 6	Завтрак							
	15М	Сыр полутвердый	15	8,19	3,48	2,95	0,00	40,47
	280М /171М	Тефтели из говядины с соусом красным основным и кашей гречневой	90/60/ 150	33,51	15,85	12,65	46,39	362,81
	379М	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
	338М	Банан	100	8,83	1,50	0,50	21,00	94,50
		Итого:		64,1	26,18	19,09	92,60	646,93
Де нь 7	Завтрак							
	14М	Масло сливочное	10	5,66	0,05	7,25	0,08	65,77
	Акт /105М	Куриное филе с соусом «Карри» и макаронами отварными	90/60/ 150	43,59	18,68	11,89	35,12	322,21
	Акт	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
	338М	Яблоко	100	9,79	0,40	0,40	9,80	44,40
		Итого:		73,74	22,39	20,12	88,32	623,92
Де нь 8	Завтрак							
	213М	Омлет с картофелем	150	22,76	10,65	27,03	15,82	349,15
	382М	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
	338М	Банан	100	8,83	1,50	0,50	21,00	94,50
		Итого:		77,51	24,00	33,53	78,28	710,89

Де нь 9	Завтрак							
	14М	Масло сливочное	10	5,66	0,05	7,25	0,08	65,77
	Акт /171М	Котлеты рыбные с томатным соусе с рисом отварным	90/40/ 150	48,52	12,85	6,99	20,93	198,03
	377М	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
	338М	Груша	100	28,67	0,40	0,30	10,30	45,50
	Итого:		86,91	16,27	14,96	60,03	439,84	
Де нь 10	Завтрак							
	15М	Сыр полутвердый	15	8,19	3,48	2,95	0,00	40,47
	219М	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
	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
		Итого:		86,24	31,56	27,48	94,61	752,04
Итого завтраки в среднем за 10 дней				72,30	21,53	19,62	80,40	584,33

