

Утверждаю:
Заведующий СП МБОУ СОШ №2 г. Алагира
Алдатова О.Х.

Примерное 10 -дневное меню бесплатного питания обучающихся 1 - 11 классов, СП МБОУ СОШ №2 г. Алагира 2023 год.

Возрастная категория: 7 - 17 лет							
№ п/п	№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Цена, руб	Пищевые вещества		Энерге- Тическая ценность (ккал)
					Белки, г	Жиры, г	
1	2	3	4	5	6	7	8
День 1	Завтрак:						
	16	Ветчина	15		5,08	4,69	0,00
	209/М	Яйцо вареное	40		5,08	4,6	0,28
	173/М	Каша молочная овсяная "Геркулес" с ягодами, маслом сливочным	150/5		6,78	10,02	37,80
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7		0,05	0,01	10,16
	338/М	Хлеб пшеничный	40		3,04	0,4	19,32
День 2	Завтрак:						
		Яблоко	100		0,4	0,4	9,8
		Итого:	547	80,00	20,43	20,12	77,36
	Завтрак:						
		Купаты куриные	90		12,60	9,00	0,00
	139/М	Капуста тушеная	150		3,00	5,95	14,40
День 2	388/М	Чай с сахаром	180/10		0,10	0,00	15,00
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,4	19,32
	338/М	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8
		Итого:	560	80,00	19,14	15,75	58,52
							452,4

		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,4	19,32	93,0
		Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	44,4
		Итого:	530	80,00	25,19	30,88	79,19	695,4
День 8	Завтрак:							
	14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,1
	279/М	Тефтели из говядины с соусом красным основным	90/30		10,70	11,60	12,88	198,72
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150		4,35	6,32	29,69	193,0
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7		0,05	0,01	10,16	40,9
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,4	19,32	93,0
								0,0
		Итого:	517	80,00	18,22	25,58	72,18	591,8
День 9	Завтрак:							
	223/М	Ватрушка с творогом	75		8,26	7,24	27,20	207,0
	294/М	Котлеты из индейки	90		9,29	8,81	7,06	144,7
	202/М	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5		6,2	4,58	42,3	235,2
	378/М	Чай с молоком	180		1,45	1,25	12,38	66,6
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,4	19,32	93,0
		Итого:	540	80,00	28,24	22,28	108,26	746,5
День 10	Завтрак:							
	15/М	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92	0	50,9
	234/М	Котлета рыбная	90		7,50	6,26	10,56	128,6
	147/М	Картофель по-деревенски	150		3,94	12,50	30,21	249,1
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7		0,05	0,01	10,16	40,9
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,4	19,32	93,0
								0,0
		Итого:	500	80,00	18,43	23,09	70,25	562,5
Среднее значение завтраков				80,00	22,08	21,06	75,69	580,60
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы					29%	27%	23%	25%
100 % Норма СанПиН					77	79	335	2 350

Примечание: Расчет сырья, выхода готовых блюд произведен по Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 год. Фрукты включены по массе нетто. В блюдах используется исключительно йодированная соль.