

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с. Брут»

Утверждаю
И.О. директора школы Багаева У.Р.
30 августа 2024г.



20 – ти дневное меню бесплатного горячего питания
для обучающихся МБОУ СОШ с. Брут в период с 08:30 – 12:00

Возрастная группа 7 – 11 лет

Сезон	День	№ рец.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества (г)			ЭНТ (ккал.)
					Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 1	202/М	202/М	Фрикасе из курицы	100	12,0	6,8	1,8	96,40
	202/М	202/М	Макаронь отварные	150	6,2	4,58	42,3	235,22
	377/М	377/М	Какао на молоке	200	4,91	3,17	16,34	111,18
			Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
		Итого за Завтрак	580	25,88	15,25	84,71	560,30	
День 2	14/М	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	223/М	223/М	Пудинг из творога с соусом ванильным (130/30)	160	21,68	11,52	32,82	325,01
	376/М	376/М	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
			Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	338/М	Фрукт по сезону (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47
		Итого за Завтрак	500	24,53	19,37	68,83	552,94	
День 3	16/М	16/М	Бетешка	15	1,94	3,27	0,29	38,4
	173/М	173/М	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с яблоком	200	6,96	7,42	34,68	232,05
	382/М	382/М	Какао на молоке	200	3,99	3,17	16,34	111,18
			Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	338/М	338/М	Фрукт по сезону (банан)	150	2,3	0,8	31,5	142
		Итого за Завтрак	605	18,30	15,01	102,13	516,22	
День 4	279/М	279/М	Тефтели из курицы и моркови в сметанном соусе (90/30)	120	16,00	7,50	1,21	136,34
	171/М	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,80	8,42	39,58	343,1
	377/М	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	11,19	46,28
			Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	28,15	117,5
		Итого за Завтрак	520	25,81	16,43	76,13	643,18	
День 5	212/М	212/М	Фриттата с овощной	130	15,45	15,72	2,73	215,2
	71/М	71/М	Поджаренная из зеленого горошка	40	1,24	0,08	2,6	16
	379/М	379/М	Напиток кофейный на молоке	200	3,23	2,51	20,67	118,89
			Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	164,5
338/М	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	
		Итого за Завтрак	540	25,85	19,41	69,61	561,59	
День 6	14/М	14/М	Сыр полутвердый	18	1,80	5,30	0,50	62,90
	274/К	274/К	Соус «Болоньезе»	90	10,39	8,87	1,76	128,52
	202/М	202/М	Макаронь отварные	150	6,2	4,58	42,3	235,22
	377/М	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	11,19	46,28
			Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
338/М	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	
		Итого за Завтрак	588	21,22	19,46	80,44	580,42	
День 7	175/М	175/М	Каша вязкая молочная из смеси круп	200	3,69	3,94	23,29	143,79
	486	486	Пирог осетинский с картофелем и сыром твердых сортов	100	7,63	8,16	31,26	232,42
	382/М	382/М	Какао на молоке	200	3,99	3,17	16,34	111,18
	338/М	338/М	Фрукт по сезону (банан)	150	2,3	0,8	31,5	142
		Итого за Завтрак	650	17,56	16,62	102,39	629,14	

День 8	356	Купаты куриные	90	17,28	14,9	0,24	244,5
	415/К	Рис припущенный с овощами	150	3,47	3,45	31,61	171,57
	376/М	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47
	Итого за Завтрак	570	23,52	18,95	67,73	577,91	
День 9	14/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	218	Вареники лепешки с маслом сливочным (140/10)	150	10,40	11,10	45,50	258,70
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,06	6,70	46,28
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	338/М	Фрукт по сезону (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47
	Итого за Завтрак	505	17,92	15,78	81,82	497,58	
День 10	232/М	Рыба запеченная	90	13,2	10,23	12,98	157,45
	118	Картофель по-деревенски	150	4,50	9,23	20,37	164,00
	379/М	Напиток кофейный на молоке	200	3,23	2,51	20,67	164,63
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак	570	23,71	22,67	78,31	603,58	
День 11	16/М	Ветчина	15	1,94	3,27	0,29	38,4
	174/М	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	4,86	7,54	35,85	219,50
	382/М	Какао на молоке	200	4,91	3,17	16,34	111,18
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (банан)	150	2,3	0,8	31,5	142
	Итого за Завтрак	595	16,33	15,03	98,47	581,33	
День 12	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	223/М	Запеканка из творога с соусом вишневым, 130/30	160	21,68	11,52	32,82	325,01
	376/М	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47
	Итого за Завтрак	510	24,53	19,37	68,83	552,94	
День 13	14/М	Сыр полутвердый	18	1,80	5,30	0,90	52,90
	173/М	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	7,86	11,33	53,33	462,30
	382/М	Какао на молоке	200	4,91	3,17	16,34	111,18
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак	548	17,34	20,50	94,86	743,88	
День 14	268/М	Котлеты из говядины "Московская"	90	13,28	14,49	12,7	234,34
		Булгур с овощами	150	3,45	4,19	18,96	127,35
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	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 (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47
	Итого за Завтрак	570	19,56	19,29	67,61	525,47	
День 15	14/М	Икра кабачковая	40	0,64	2,52	2,96	37,08
	211/М	Омлет с сыром	200	18,41	16,28	3,82	236,66
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	164,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак	610	25,04	19,91	61,58	531,52	

День 16	14/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	293/М	Куры запеченные	90	19,57	9,45	5,08	183,65
	202/М	Макаронь отварные с маслом	155	6,2	4,58	42,3	235,22
	376/М	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,0
	Итого за Завтрак	590	32,83	18,35	77,79	608,81	
День 17	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	223/М	Запеканка из творога со стуженным молоком, 130/30	160	22,92	13,17	33,29	345,69
	377/М	Чай с сахаром и лимон	200	0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	338/М	Фрукт по сезону (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47
	Итого за Завтрак	510	26,62	21,13	74,23	599,06	
День 18	173	Каша вязкая молочная из гречневой	200	8,40	11,08	36,00	277,32
	486	Пирог осетинский с картофелем и	100	7,63	8,16	31,26	232,42
	382/М	Кавказ на молоке	200	3,99	3,17	16,34	111,18
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (банан)	150	2,3	0,8	31,5	142
	Итого за Завтрак	680	24,64	23,46	129,59	833,17	
День 19	293/М	Куры запеченные	90	21,57	9,1	3,46	163,6
		Булгур с овощами	150	3,45	4,19	18,96	127,35
	376/М	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак	570	27,79	13,94	57,80	452,83	
День 20	232/М	Рыба запеченная	90	13,80	5,80	3,64	121,96
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5)	155	3,24	6,82	22,25	163,78
	379/М	Напиток кофейный на молоке	200	3,23	2,51	20,67	118,89
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (банан)	150	2,3	0,8	31,5	142
	Итого за Завтрак	625	24,89	16,18	92,55	616,88	
			Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				Б	Ж	У	
Итого за Завтрак			10 786	464	366	1 635	11 769
Среднее значение			539	23,19	18,28	81,77	588,44
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы				30%	24%	24%	25%
100 % Норма СанПиН				77	79	335	2 350