

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с. МАЙРАМАДАГ**

ОГРН 1021500823970, ИНН 1505009134, www.mairamadag.mvport.ru
363207, с.Майрамадаг, ул. Дзуцева,47, e-mail: al.mairam@mail.ru, тел:8(867-31)92-7-46


 Утверждаю
 Директор школы
 Телиева Ф.С.
 «10» февраля 2024 г.
 Приказ № 37 от 10.02.2024 года

**20-ти дневное меню бесплатного горячего питания (завтраки)
для обучающихся МБОУ СОШ с.Майрамадаг**

с 12 февраля 2024 года

День	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цены, руб	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
					Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 1	293/М	Куры запеченные с маслом сливочным, 90/5	95		21,6	14,2	0,07	210,04
	202/М	Макаронны отварные	150		6,6	0,78	42,3	202,8
	377/М	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	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 (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
		Итого за Завтрак		575	62,60	31,07	15,72	77,85
День 2	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	200				11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (мандарин)	150		0,8	0,2	7,5	38
		Итого за Завтрак		550	101,05	24,93	19,27	66,03
День 3	15/М	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92		51,6
	173/М	Каша вязкая молочная пшеничная	150		5,90	8,31	30,22	219,39
	382/М	Какао на молоке, 200/11	200		3,99	3,17	16,34	111,18
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32	94
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
		Итого за Завтрак		505	48,57	17,35	16,20	75,68

День 4	279/М	Тефтели из говядины с соусом красным основным	90/30		10,70	11,60	12,88	1
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150		4,35	6,32	29,69	193,0
	377/М	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	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 (мандарин)	100		0,8	0,2	7,5	38
	Итого за Завтрак			590	104,68	22,15	15,78	65
День 5	212/М	Фритатта с ветчиной	130		15,45	15,72	2,73	215,2
	71/М	Поджаренная из зеленого горошка	40		1,24	0,08	2,6	16
	379/М	Напиток кофейный на молоке, 200/11	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 (яблоко)	150		0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак			540	104,82	22,69	27,01	50,29
День 6	14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,09
	274/К	Соус «Болоньезе»	90		10,39	8,87	1,76	128,52
	202/М	Макароны отварные	150		6,6	0,78	42,3	202,8
	377/М	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	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 (мандарин)	100		0,8	0,2	7,5	38
Итого за Завтрак			580	76,04	20,3	17,41	77,37	552,19
День 7	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	171,56
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	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			505	109,95	23,52	19,05	67,23
День 8	175/М	Каша вязкая молочная из смеси круп	150		3,69	3,94	23,29	143,79
	486	Пирог осетинский с картофелем и сыром твердых сортов	100		7,63	8,16	31,26	232,42
	382/М	Какао на молоке, 200/11	200		3,99	3,17	16,34	111,18
	338/М	Фрукт по сезону (мандарин)	150		0,8	0,2	7,5	38
	Итого за Завтрак			550	78,62	16,11	15,47	78,39

День 9		Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,09
	208/М	Лапшевник с творогом и маслом сливочным (150/5)	155		13,33	12,96	30,20	290,76
	377/М	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200		0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32	94
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак			505	76,88	17,03	21,02	70,64
День 10	234/М	Котлета Морячок с маслом сливочным 90/5	95		12,7	8,56	10,92	169,30
	147/М	Картофель по-деревенски	150		3,68	5,09	29,07	176,52
	379/М	Напиток кофейный на молоке, 200/11	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 (мандарин)	100		0,8	0,2	7,5	38
	Итого за Завтрак			575	103,72	22,78	16,66	82,65
День 11	16/М	Ветчина	15		1,94	3,27	0,29	38,4
	173/М	Каша пшеничная	150		9,40	11,58	42,30	311,02
	382/М	Какао на молоке, 200/11	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)	150		0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак			545	71,52	19,02	18,72	83,22
День 12	223/М	ДЕСЕРТ (Ватрушка с творогом)	75		8,26	7,24	27,20	207,0
	293/М	Куры запеченные с маслом сливочным, 90/5	95		21,6	14,2	0,07	210,04
	202/М	Макаронны отварные	150		6,6	0,78	42,3	202,8
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200				11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5
	Итого за Завтрак			550	67,43	33,17	26,28	89,28
День 13	14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,09
	15/М	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92		51,6
	174/М	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150		3,65	4,68	26,89	164,63
	382/М	Какао на молоке, 200/11	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			560	77,98	15,31	19,62	68,15	511

День 14	268/М	Котлеты из говядины с маслом сливочным 90/5	95		13,28	14,49	12,7	23
	173/М	Каша молочная гречневая с сахаром и маслом сливочным	150		3,45	4,19	18,96	127,3
	377/М	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	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 (мандарин)	100		0,8	0,2	7,5	38
	Итого за Завтрак			575	97,90	19,96	19,13	64,84
День 15	14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,09
	212/М	Овощная фритатта	150		6,22	5,99	3,49	87,9
	379/М	Напиток кофейный на молоке, 200/11	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 (яблоко)	150		0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак			540	94,29	12,3	16,45	48,58
День 16	15/М	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92		51,6
		Каша перловая с мясом говядины	250		13,04	10,56	31,65	230,79
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200				11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (мандарин)	100		0,8	0,2	7,5	38
	Итого за Завтрак			595	74,95	20,11	14,98	64,73
День 17	14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,09
	219/М	Сырники из творога с молоком сгущенным (130/30)	160		22,92	13,17	33,29	345,69
	377/М	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	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 (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак			510	124,22	25,83	21,13	68,9
День 18	173/М	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	150		5,22	5,27	26,01	174,04
	486	Пирог осетинский с картофелем и сыром	100		7,63	8,16	31,26	232,42
	382/М	Какао на молоке, 200/11	200		3,99	3,17	16,34	111,18
	338/М	Фрукт по сезону (мандарин)	100		0,8	0,2	7,5	38
	Итого за Завтрак			550	73,78	17,64	16,8	81,11
День 19	356	Купаты куриные	90		17,28	14,9	0,24	244,5
	415/К	Рис припущенный с овощами	150		3,57	6,12	21,99	172,97
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	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	87,29	23,62	21,72	57,61

День 20	234/М	Котлета Морячок с маслом сливочным 90/5	95		12,7	8,56	10,92	169,30
	147/М	Картофель по-деревенски	150		3,68	5,09	29,07	176,52
	379/М	Напиток кофейный на молоке, 200/11	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 (мандарин)	100		0,8	0,2	7,5	38
	Итого за Завтрак			570	103,72	22,78	16,66	82,65

Среднее значение		87				
	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	
		Б	Ж	У		
Итого за: Завтрак	11 040	436	363	1 531	11 208	
Среднее значение	552	21,80	18,14	76,53	560,41	
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		28%	24%	23%	24%	
100 % Норма СанПиН		77	79	335	2 350	