

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

И.о.директора МБОУ СОШ

Плиева З.П.

" 12 " января 2026 г.

20-ти дневное меню бесплатного горячего питания для обучающихся в								
Возрастная		12-18 лет						
Сезон зимне — весенний								
День	№ Рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена , руб	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
					Б	Ж	У	
1	2	3	4		6	7	8	9
День 1	16/М	Ветчина	20		2.60	4.36	0.38	51.2
	223	Запеканка из творога с молоком сгущенным,	180		28.14	16.44	45.48	439.55
	376/М	Чай с сахаром	200/15				11.09	44.34
		Хлеб пшеничный	50		3.95	0.5	24.15	117.5
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	100		0.4	0.3	10.9	42
	Итого за Завтрак		550	99.0	35.09	21.60	92.00	694.59
День 2		Каша гречневая по- купечески	240		14.6	14.7	26.45	296.50
	376/М	Чай с сахаром	200/15				11.09	44.36
		Хлеб пшеничный	50		3.95	0.5	24.15	117.5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0.4	0.3	10.9	42
	Итого за Завтрак		590	99.0	18.95	15.50	72.59	500.36
	14/М	Масло шоколадное сливочное	10		0.12	6.20	1.96	66.40
День 3		Вареники с картофелем и маслом сливочным	255		11.20	26.89	83.41	613.29
	382/М	Какао на молоке	180		3.50	2.90	22.58	129.87
		Хлеб пшеничный	50		3.95	0.5	24.15	117.5
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	100		0.4	0.3	10.9	42
	Итого за Завтрак		595	99.0	19.17	36.79	143.00	516.22

День 4	14/М	Масло сливочное	10		0.08	7.25	0.13	66.09
	279/М	Котлеты куриные с сыром	100		16.80	7.20	1.30	137.58
	415/К	Рис припущенный с овощами	180		4.16	4.14	37.90	205.88
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0.06	0.01	11.19	46.28
		Хлеб пшеничный	50		3.95	0.5	24.15	117.5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0.4	0.4	9.8	47
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>640</b>	<b>99.0</b>	<b>25.45</b>	<b>19.50</b>	<b>84.47</b>	<b>620.33</b>
День 5	14/М	Сыр сливочный	18		1.80	5.30	0.90	52.90
	174/М	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150/5		4.86	7.54	35.85	219.50
	376/М	Чай с сахаром	200/15				11.09	44.34
	209/М	Яйцо вареное	40		5.08	4.6	0.28	62.8
		Хлеб пшеничный	50		3.95	0.5	24.15	117.5
	338/М	Фрукт по сезону (банан)	150		2.3	0.3	32.7	142.50
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>608</b>	<b>99.0</b>	<b>17.94</b>	<b>18.24</b>	<b>104.97</b>	<b>639.58</b>
День 6	14/М	Сыр полутвердый	15		3.9	3.92		51.6
		Наггетсы из курицы	100		23.96	10.1	3.84	181.7
	202/М	Макароны отварные с маслом сливочным	180		7.9	5.16	50.8	282.0
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0.06	0.01	11.19	46.28
		Хлеб пшеничный	50		3.95	0.5	24.15	117.5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0.4	0.4	9.8	47
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>645</b>	<b>99.0</b>	<b>40.19</b>	<b>20.09</b>	<b>99.74</b>	<b>726.08</b>
День 7		Сосиски отварные	100		13.00	25.0	0.00	277.0
	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155		6.60	8.90	32.40	237.00
	376/М	Чай с сахаром	200/15				11.09	44.34
		Хлеб пшеничный	50		3.95	0.5	24.15	117.5
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	100		0.4	0.3	10.9	42
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>605</b>	<b>99.0</b>	<b>23.95</b>	<b>34.70</b>	<b>78.54</b>	<b>717.84</b>

День 8	173/М	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с творогом брынзинский с картофелем и сыром	200		6.96	7.42	34.68	232.05
			100		7.63	8.16	31.26	232.42
	382/М	Какао на молоке	180		3.50	2.90	22.58	129.87
	338/М	Фрукт по сезону (банан)	150		2.3	0.3	32.7	142.50
	Итого за Завтрак		630	99.0	20.34	18.78	121.22	736.84
	14/М	Масло сливочное	10		0.08	7.25	0.13	66.09
День 9		Творожок	120		7.6	3.9	0.0	118.30
	173/М	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом сливочным сахаром	150/5/5		5.91	5.72	29.29	192.24
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0.06	0.06	6.70	46.28
		Хлеб пшеничный	50		3.95	0.5	24.15	117.5
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	100		0.4	0.3	10.9	42
	Итого за Завтрак		630	99.0	18.00	17.73	71.17	582.41
День 10		Сосиски отварные	100		13.00	25.0	0.00	277.0
	202/М	Макароны отварные с маслом сливочным	155		6.6	4.30	42.3	235.0
	376/М	Чай с сахаром	200/15				11.09	44.34
		Хлеб пшеничный	50		3.95	0.5	24.15	117.5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0.4	0.4	9.8	47
	Итого за Завтрак		605	99.0	23.95	30.20	87.34	720.84
		Сыр сливочный	18		1.80	5.30	0.90	52.90
День 11	174/М	Каша гречневая покупечески с курицей	250		22.20	13.10	28.60	318.90
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0.06	0.06	6.70	46.28
		Хлеб пшеничный	50		3.95	0.5	24.15	117.5
	338/М	Фрукт по сезону (банан)	150		2.3	0.3	32.7	142.50
	Итого за Завтрак		668	99.0	30.26	19.26	93.05	678.08

День 12	16/М	Ветчина	20		2.60	4.36	0.38	51.2
	223/М	Запеканка из творога с молоком сгущенным,	180		28.14	16.44	45.48	439.55
	376/М	Чай с сахаром	200/15				11.09	44.34
		Хлеб пшеничный	50		3.95	0.5	24.15	117.5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0.4	0.4	9.8	47
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>99.0</b>	<b>35.09</b>	<b>21.70</b>	<b>90.90</b>	<b>699.59</b>
День 13	14/М	Масло шоколадное сливочное	10		0.12	6.20	1.96	66.40
	175/М	Каша вязкая молочная кукурузная с ягодами	200/5/5		11.10	7.00	79.00	380.00
	382/М	Какао на молоке	180		3.50	2.90	22.58	129.87
		Хлеб пшеничный	50		3.95	0.5	24.15	117.5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0.4	0.4	9.8	47
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>99.0</b>	<b>19.07</b>	<b>17.00</b>	<b>137.49</b>	<b>740.77</b>
День 14	268/М	Тефтели из говядины с соусом красным 90/30	120		12.93	16.22	11.76	244.79
	171	Каша гречневая рассыпчатая	180		5.94	7.99	29.16	213.26
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200		0.06	0.01	11.19	46.28
		Хлеб пшеничный	50		3.95	0.5	24.15	117.5
	338/М	Фрукт по сезону (банан)	150		2.3	0.3	32.7	142.50
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>700</b>	<b>99</b>	<b>25.13</b>	<b>25.02</b>	<b>108.96</b>	<b>764.33</b>
День 15	211/М	Омлет натуральный с икрой кабачковой (130/40)	170		21.90	21.30	7.68	310.20
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0.06	0.01	11.19	46.28
		Хлеб пшеничный	50		3.95	0.5	24.15	117.5
	338/М	Панкейки	42		3.5	4.0	16.0	110
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0.4	0.4	9.8	47
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>562</b>	<b>99.0</b>	<b>29.81</b>	<b>26.21</b>	<b>68.82</b>	<b>630.98</b>

День 16	14/М	Сыр полутвердый	15		3.9	3.92		51.6
	294	Котлеты куриные	100		14.00	10.88	16.10	148.87
	202/М	Макароны отварные с маслом сливочным (180/5)	180/5		9.5	6.19	61.0	338.4
	376/М	Чай с сахаром	200				11.09	44.34
		Хлеб пшеничный	50		3.95	0.5	24.15	117.5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0.4	0.4	9.8	47
	Итого за Завтрак		645	99.0	31.73	21.89	122.10	747.71
День 17		Творожок	120		7.6	3.9	0.0	118.30
	173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200/10/10		8.40	11.08	42.30	302.52
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0.06	0.01	11.19	46.28
		Хлеб пшеничный	50		3.95	0.5	24.15	117.5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0.4	0.4	9.8	47
	Итого за Завтрак		670	99.0	20.41	15.89	87.44	631.60
День 18	174/М	каша вязкая молочная из рисовой крупы с сахаром и маслом сливочным	250		8.10	12.56	59.75	365.80
	486	Пирог осетинский с картофелем и сыром	100		7.63	8.16	31.26	232.42
	376/М	Чай с сахаром	200/15				11.09	44.34
		Хлеб пшеничный	50		3.95	0.5	24.15	117.5
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	100		0.4	0.3	10.9	42
	Итого за Завтрак		700	99.0	20.08	21.52	137.15	802.06
День 19		Сосиски отварные	100		13.00	25.0	0.00	277.0
	202/М	Макароны отварные с маслом сливочным	155		6.6	4.30	42.3	235.0
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0.06	0.06	6.70	46.28
		Хлеб пшеничный	30		2.37	0.3	14.49	70.5
	338/М	Фрукт по сезону (банан)	150		2.3	0.3	32.7	142.50
	Итого за Завтрак		635	99.0	24.28	29.96	96.19	771.28

	14/М	Масло сливочное	10		0.08	7.25	0.13	66.09
День 20	274/К	Соус «Болоньезе»	100		11.54	9.85	1.95	142.80
	128/М	Картофельное пюре	180		3.88	8.18	26.70	196.53
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0.06	0.01	11.19	46.28
		Хлеб пшеничный	50		3.95	0.5	24.15	117.5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0.4	0.4	9.8	47
	Итого за Завтрак		640	99.0	19.91	26.19	73.92	616.20
			Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	
Итого за Завтрак			13,063		Б	Ж	У	
Среднее значение			653		26.95	23.89	103.54	713.19
Выполнение СанПиН, % от суточной					35%	30%	31%	30%
100 % Норма СанПиН					90	92	383	2,720

Нач.санитарно-

А.Т.Хетагурова