



**10-ти дневное основное (организованного питания) меню для обучающихся в ГБОУ СОШ №8 г.Беслан**

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 - 18 лет

№ п/п	№ Рецептур ы	Наименование блюда	Масса порции, г	Цена, руб	Пищевые вещества			Энерге- Тическая ценность (ккал)
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>День 1</b>	<b>Завтрак:</b>							
	15/М	Сыр полутвердый	15	9,67	3,9	3,92	0,0	50,9
	209/М	Яйцо вареное	40	7,53	5,08	4,6	0,28	62,8
	174/М	Каша молочная рисовая с сахаром, маслом сливочным	200/10/10	28,59	6,97	10,02	37,80	269,3
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	2,94	0,13	0,02	15,20	61,5
		Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0
		<b>Итого:</b>	<b>537</b>	<b>50,84</b>	<b>19,12</b>	<b>18,96</b>	<b>72,6</b>	<b>537,5</b>
<b>День 2</b>	<b>Завтрак:</b>							
	294/М	Биточки из индейки	100	30,08	9,29	8,81	7,06	144,7
	143/М	Рагу овощное с зеленой фасолью	180	16,56	2,89	5,38	17,94	131,7
	382/М	Какао на молоке	180	15,17	3,37	2,85	14,71	98,0
		Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0
		Йогурт «Растишка» питьевой	90	27,14	2,52	1,44	12,6	73,4
		<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>91,06</b>	<b>21,11</b>	<b>18,88</b>	<b>71,63</b>	<b>540,9</b>
<b>День 3</b>	<b>Завтрак:</b>							
	14/М	Масло сливочное	10	6,91	0,08	7,25	0,13	66,1
	268/М	Соус «Болоньезе»	100	44,41	10,50	8,20	1,70	122,6
	202/М	Макаронны отварные	180	13,54	5,2	4,35	34,6	198,3
	378/М	Чай с молоком	180	6,79	1,45	1,25	12,38	66,6
		Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0
		Мандарин	100	19,72	20,72	21,72	22,72	369,2
		<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>93,48</b>	<b>41,03</b>	<b>43,17</b>	<b>90,8</b>	<b>915,9</b>
<b>День 4</b>	<b>Завтрак:</b>							
	223/М	Запеканка из творога со сметанным соусом	150/40	48,87	19,89	12,14	35,64	331,4
	379/М	Напиток кофейный на молоке	180	11,69	2,74	2,26	18,6	105,7
		Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0
	338/М	Яблоко	100	9,08	0,4	0,4	9,8	44,4
		<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>71,75</b>	<b>26,07</b>	<b>15,2</b>	<b>83,36</b>	<b>574,5</b>
<b>День 5</b>	<b>Завтрак:</b>							
	15/М	Сыр полутвердый	15	9,67	3,9	3,92	0,0	50,9
	234/М	Котлета рыбная	100	36,85	7,50	6,26	10,56	128,6
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/5.	17,19	3,07	4,71	22,03	142,8
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	2,94	0,05	0,01	10,16	40,9
		Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0
		Мандарин	100	19,72	20,72	21,72	22,72	369,2
		<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>88,48</b>	<b>38,28</b>	<b>15,85</b>	<b>84,79</b>	<b>634,9</b>
<b>День 6</b>	<b>Обед:</b>							
								0,00



	202/М	Макаронны отварные с маслом сливочным	180/5	8,39	7,4	5,50	50,8	282,26
	268/М	Котлеты из говядины с соусом сметанно-томатным	100	40,94	8,33	6,96	11,73	142,87
	342/М	Компот из свежих яблок	180	9,86	0,14	0,04	13,88	56,44
		Хлеб ржаной	40	1,06	2,64	0,48	15,86	78,32
		Хлеб пшеничный	20	1,77	1,58	0,2	9,66	46,76
	338/М	апельсин	100	7,52	0,4	0,4	9,8	44,40
		<b>Итого:</b>		<b>69,54</b>	<b>20,53</b>	<b>13,57</b>	<b>111,69</b>	<b>651,05</b>
<b>День 7</b>	<b>Завтрак:</b>							
	291/М	Плов с курицей	180/100.	76,70	19,11	19,56	40,69	415,2
	388/М	Чай с сахаром	200/15	2,27	0,10	0,00	15,00	60,4
		Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0
	338/М	Яблоко	100	9,08	0,4	0,4	9,8	44,4
		<b>Итого:</b>	<b>595</b>	<b>90,16</b>	<b>22,65</b>	<b>20,36</b>	<b>84,81</b>	<b>613,1</b>
<b>День 8</b>	<b>Завтрак:</b>							
	15/М	Сыр полутвердый	15	9,67	3,9	3,92	0,0	50,9
	209/М	Яйцо вареное	40	7,53	5,08	4,6	0,28	62,8
	173/М	Суп молочный с вермишелью,	200/10/10	16,42	4,56	8,42	25,29	195,2
	382/М	Какао с молоком	180	15,17	3,37	2,85	14,71	98,0
		Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0
		Груша	100	17,17	0,44	0,33	13	56,7
		<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>68,07</b>	<b>20,39</b>	<b>20,52</b>	<b>72,6</b>	<b>556,6</b>
<b>День 9</b>	<b>Завтрак:</b>							
	14/М	Масло сливочное	10	6,91	0,08	7,25	0,13	66,1
	279/М	Тефтели из говядины с соусом красным основным	3	49,28	10,70	11,60	12,88	198,72
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,65	4,35	6,32	29,69	193,0
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	2,94	0,05	0,01	10,16	40,9
		Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0
		Мандарин	100	19,72	20,72	21,72	22,72	369,2
		<b>Итого:</b>	<b>517</b>	<b>90,61</b>	<b>38,94</b>	<b>47,3</b>	<b>94,9</b>	<b>961,1</b>
<b>День 10</b>	<b>Завтрак:</b>							
	223/М	Ватрушка с творогом	75	14,35	8,26	7,24	27,20	207,0
	294/М	Котлеты из индейки	100	30,08	9,29	8,81	7,06	144,7
	202/М	Макаронны отварные с маслом сливочным	180	13,50	6,2	4,58	42,3	235,2
	378/М	Чай с молоком	180	6,79	1,45	1,25	12,38	66,6
		Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0
		<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>66,83</b>	<b>28,24</b>	<b>22,28</b>	<b>108,26</b>	<b>746,5</b>
	<b>Завтрак:</b>							
	15/М	Сыр полутвердый	15	9,89	3,9	3,92	0	50,9
<b>День 11</b>	234/М	Котлета рыбная	100	36,85	7,50	6,26	10,56	128,6
	128/М	Картофельное пюре с маслом	180/5.	17,19	3,07	8,32	32,19	215,9
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	2,94	0,05	0,01	10,16	40,9
		Хлеб пшеничный	40	2,11	3,04	0,4	19,32	93,0
		Мандарин	100	19,72	20,72	21,72	22,72	369,2
		<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>88,70</b>	<b>38,28</b>	<b>40,63</b>	<b>94,95</b>	<b>898,6</b>
<b>День 12</b>	<b>Обед:</b>							
	291/М	Плов с курицей	180/100.	63,69	19,11	19,56	40,69	415,24
	342/М	Компот из свежих яблок	180	9,86	0,14	0,04	13,88	56,44
		Хлеб ржаной	40	1,06	2,64	0,48	15,86	78,32
		Хлеб пшеничный	20	1,77	1,58	0,2	9,66	46,76
	338/М	Яблоко	100	7,52	0,4	0,4	9,8	44,40
		<b>Итого:</b>	<b>875</b>	<b>83,90</b>	<b>23,87</b>	<b>20,68</b>	<b>89,89</b>	<b>641,16</b>
<b>Среднее значение завтраков</b>				<b>80,00</b>	<b>29,41</b>	<b>26,32</b>	<b>85,87</b>	<b>697,96</b>
<b>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</b>					<b>38%</b>	<b>33%</b>	<b>26%</b>	<b>30%</b>
<b>100 % Норма СанПиН</b>					<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2 350</b>
<b>Примечание: Расчет сырья, выхода готовых блюд произведен по Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во</b>								