

Директор МКОУ "СОШ № 21" г.о.Нальчик

3.М.Казакова



Примерное десятидневное меню
для организации питания детей 7-11 лет(бесплатное питание)
МКОУ "СОШ № 21" на 01.09.2022 г.

1 смена

Прием пищи	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход(гр.)	Белки(гр.)	Жиры(гр.)	Углеводы(гр.)	Энергетич. Ценность (ккал)	№ рецептур
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

неделя 1	Биточки (из говядины)	90	9,31	11,27	9,89	147,38	268
день 1	Макаронотварные с маслом	150	5,45	5,78	32,9	211,37	203
завтрак	Хлеб	60	4,86	0,60	29,28	145,2	пр
	Чай с сахаром с лимоном	200/15	0,13	0,02	15,2	62	377
	Всего за день		19,75	17,67	87,27	565,95	

Завтрак

неделя 1	Куры -филе тушен.в сметанном соусе	90/50	20,46	22,28	0,06	283,1	293
день 2	Каша пшеничная с маслом	150	6,6	5,72	37,88	229,5	302
завтрак	Компот из кураги с изюмом	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Хлеб	60	4,86	0,60	29,28	145,2	пр
	Всего за день		32,58	28,69	99,23	790,6	

Завтрак

неделя 1	Тефтели с соусом	90/50	9,49	10,55	12,01	180,69	279
день 3	Гречка рассыпчатая с маслом	150	9,06	13,6	55,06	378,6	302
завтрак	Сдоба обыкновенная	50	3,95	0,50	24,15	117	421
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Всего за день		26,58	28,19	108,8	794,89	

Завтрак

неделя 1	Рыба-филе запеченная	90	15,50	12,82	3,6	194,67	230
день 4	Картофельное пюре с маслом	150	3,10	9,15	17,98	172,8	128
завтрак	Хлеб	60	4,86	0,60	29,28	145,2	пр
	Кофейный напиток с молоком	200	4,20	3,2	21,72	149,1	379
	Всего за день		27,66	25,77	72,58	661,77	

Завтрак

неделя 1	Котлеты куриные	80	17,88	9,68	11,33	195,69	294
день 5	Ячневая каша	150	8,93	14,13	66,4	428	171
завтрак	Компот из свежих яблок	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,93	55,68	52
	Бананы	200	3,45	0,23	50,14	204,7	ПР
	Сдоба обыкновенная	50	3,95	0,50	24,15	117	421
	Всего за день		35,71	28,24	188,96	1133,87	

Завтрак

неделя 2	Куры -филе тушен.в сметанном соусе	90/50	20,46	22,28	0,06	283,1	293
день 1	Хлеб	60	4,86	0,60	29,28	145,2	пр
завтрак	Гречка рассыпчатая	150	9,06	13,60	55,06	378,6	302
	Чай с сахаром с лимоном	200/15	0,13	0,02	15,2	62	377
	Всего за день		34,51	36,50	99,60	868,90	

Завтрак

неделя 2	Рыба-филе запеченная	90	15,50	12,82	3,6	194,67	230
день 2	Картофельное пюре с маслом	150	3,10	9,15	17,98	172,8	128
завтрак	Сдоба обыкновенная	50	3,95	0,50	24,15	117	421
	Хлеб	60	4,86	0,60	29,28	145,2	пр
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Всего за день		31,49	26,61	92,59	748,27	

Завтрак

неделя 2	Бифштекс (из говядины)	53	12	17,6	10,41	250,18	266
день 3	Макаронотварные с маслом	150	5,45	5,78	32,9	211,37	203
завтрак	Компот из кураги с изюмом	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Хлеб	60	4,86	0,60	29,28	145,2	пр
	Фрукты-бананы	230	3,45	0,23	50,14	204,7	пр

	Всего за день		26,42	24,30	154,74	944,25	
--	---------------	--	-------	-------	--------	--------	--

Завтрак

неделя 2	Котлеты куринные	80	17,88	9,68	11,33	195,69	294
день 4	Пшениная каша с маслом	150	8,93	14,13	66,4	428	171,00
завтрак	Чай с сахаром с лимоном	200/8	0,13	0,02	15,2	62	377
	Сдоба обыкновенная	50	3,95	0,50	24,15	117	421
	Хлеб	60	4,86	0,60	29,28	145,2	пр
	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,93	55,68	52
	Всего за день		36,59	28,54	151,29	1003,57	

Завтрак

неделя 2	Плов (из говядины)	50/100	7,69	6,85	25,47	200,63	244,00
день 5	Фрукты-яблоки	100	0,40	0,4	9,8	47	пр
завтрак	Компот из свежих яблок	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Сдоба обыкновенная	50	3,95	0,5	24,15	117	421
	Яблоки	200	0,4	0,4	9,8	47	ПР
	Всего за день		13,1	8,24	101,23	544,43	

Литература: "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"

Разработчики сборника: Могильный М.П., Тутельян В.А. Москва Дели плюс 2017 год.

Члены комиссии:

Зав. Производством

Соц. педагог

Зам. ВР

Учитель нач. классов

Бухгалтер

Аталикова В.Р.

Кулиева М.Б.

Зимина Е.В.

Жабоева А.М.

Кумыкова Р.Б.