



Утверждено
Директор МКОУ "СОШ № 21" г.о. Нальчик

Утверждаю

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 день 1 завтрак	Биточки (из говядины)	90	9,31	11,27	9,89	147,38	268
	Макароны отварные с маслом	150	5,45	5,78	32,9	211,37	203
	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 день 2 завтрак	Куры -филе тушен.в сметанном соусе	90/50	20,46	22,28	0,06	283,1	293
	Каша пшеничная с маслом	150	6,6	5,72	37,88	229,5	302
	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 день 3 завтрак	Тефтели с соусом	90/50	9,49	10,55	12,01	180,69	279
	Гречка рассыпчатая с маслом	150	9,06	13,6	55,06	378,6	302
	Сдобы 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 день 4 завтрак	Рыба-филе запеченная	90	15,50	12,82	3,6	194,67	230
	Картофельное пюре с маслом	150	3,10	9,15	17,98	172,8	128
	Хлеб	60	4,86	0,60	29,28	145,2	пр
	Кофеинный 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 день 5 завтрак	Котлеты куриные	80	17,88	9,68	11,33	195,69	294
	Ячневая каша	150	8,93	14,13	66,4	428	171
	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
	Сдобы обыкновенная	50	3,95	0,50	24,15	117	421
	Всего за день		35,71	28,24	188,96	1133,87	

Завтрак

неделя 2 день 1 завтрак	Куры -филе тушен.в сметанном соусе	90/50	20,46	22,28	0,06	283,1	293
	Хлеб	60	4,86	0,60	29,28	145,2	пр
	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 день 2 завтрак	Рыба-филе запеченная	90	15,50	12,82	3,6	194,67	230
	Картофельное пюре с маслом	150	3,10	9,15	17,98	172,8	128
	Сдобы 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

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

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

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

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

Литература: "Сборник рецептур 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

Аталикова В.Р.

Соц.педагог

Кулиева М.Б.

Зам.ВР

Зимина Е.В.

Учитель нач.классов

Жабоева А.М.

Бухгалтер

Кумыкова Р.Б.