



Утверждаю
"СОШ № 21" г.о.Нальчик

З.М.Казакова 3.М.Казакова

Примерное десятидневное меню
для организаций питания детей 1-4 классы и 5-11 класс (ОВЗ)
МКОУ "СОШ № 21" на 01.09. 2024 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

неделя1 день1 завтрак+обед	Сдоба обыкновенная	50	3,95	0,5	24,15	117	421
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Обед						
	Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101
	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	200/8	0,13	0,02	15,2	62	377
	Всего за день						
				25,41	20,36	136,31	813,55

Завтрак

неделя1 день2 завтрак+обед	Яйцо отварное	50	3,10	1,87	3,17	39,5	2
	Сдоба обыкновенная	50	3,95	0,5	24,15	117	421
	Какао с молоком	200	3,67	2,6	25,09	138,4	383
	Обед						
	Суп молочный с гречкой	200	2,97	3,57	4,91	71,2	121
	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						
			46,27	37,23	156,55	1156,70	

Завтрак

неделя1 день3 завтрак+обед	Сдоба обыкновенная	50	3,95	0,5	24,15	117	421
	Чай с сахаром с витамином С	200	0,13	0,02	15,2	62	376
	Обед						
	Суп картофельный с горохом	200	3,46	3,38	13,23	118,6	102
	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
	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						
				34,12	32,09	161,38	1092,49

Завтрак

неделя1 день4 завтрак+обед	Сдоба обыкновенная	50	3,95	0,5	24,15	117	421
	Чай с сахаром с витамином С	200	0,13	0,02	15,2	62	376
	Обед						
	Борщ	200	1,45	3,983	8,74	83	82
	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
	Кофейный напиток с молоком	200	4,20	3,2	21,72	149,1	379
	Всего за день						
				33,19	30,27	120,67	923,77

Завтрак

неделя1 день5 завтрак+ обед	Сдоба обыкновенная	50	3,95	0,5	24,15	117	421
	Чай с сахаром с витамином С	200	0,13	0,02	15,2	62	376
	Обед						
	Суп картофельный с пшеном	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
	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
	Сдоба обыкновенная	50	3,95	0,50	24,15	117	421
Всего за день		38,31	31,24	190,28	1193,92		

Завтрак

неделя2 день1 завтрак+ обед	Сдоба обыкновенная	50	3,95	0,5	24,15	117	421
	Яйцо отварное	50	3,10	1,87	3,17	39,5	2
	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	376
	Обед						
	Суп картофельный с горохом	200	3,46	3,38	13,23	118,6	102
	Куры -филе тушен в сметанном соусе	90/50	20,46	22,28	0,06	283,1	293
	Каша пшенная с маслом	150	6,6	5,72	37,88	229,5	302
	Хлеб	60	4,86	0,60	29,28	145,2	пр
	Чай с сахаром с лимоном	200/8	0,13	0,02	15,2	62	377
	Всего за день		42,69	34,39	138,17	1056,90	

Завтрак

неделя 2 день2 завтрак+ обед	Сдоба обыкновенная	50	3,95	0,5	24,15	117	421	
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377	
	Обед							
	Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101	
	Бифштекс (из говядины)	53	12	17,6	10,41	250,18	266	
	Гречка рассыпчатая с маслом	150	9,06	13,6	55,06	378,6	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		32,24	34,58	175,80	1154,38		

Завтрак

неделя 2 день3 завтрак+ обед	Сдоба обыкновенная	50	3,95	0,5	24,15	117	421
	Какао с молоком	200	3,67	2,6	25,09	138,4	383
	Обед						
	Рассольник "Ленинградский"	250	2,02	5,09	11,98	107,25	96
	Котлеты куриные	80	17,88	9,68	11,33	195,69	294
	Ячневая каша с маслом	150	8,93	14,13	66,4	428	171,00
	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		46,23	36,73	212,51	1366,22	

Завтрак

неделя 2 день4 завтрак+ обед	Сдоба обыкновенная	50	3,95	0,5	24,15	117	421
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Обед						
	Борщ с капустой с картофелем	200	1,45	3,983	8,74	83	82
	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
	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						

Всего за день		37,02	31,113	140,68	1010,27	
---------------	--	-------	--------	--------	---------	--

Завтрак

неделя 2 день 5 завтрак+ обед	Сдоба обыкновенная	50	3,95	0,5	24,15	117	421
	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	1,99	20,92	113,4	380
	Обед						
	Суп картофельный с пшеном	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
	Плов (из говядины)	50/100	7,69	6,85	25,47	200,63	244,00
	Сдоба обыкновенная	50	3,95	0,5	24,15	117	421
	Компот из свежих яблок	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Всего за день		21,16	12,64	138,81	766,58	

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

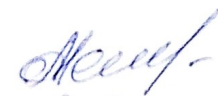
Зав. Производством

Соц педагог

Зам ВР

Учитель нач классов

Бухгалтер





Аталикова В.Р.

Кулиева М.Б.

Зимина Е.В.

Гутаева А.М.

Кумыкова Р.Б.