



Утверждаю

директор МКОУ "СОШ № 21" г.о.Нальчик

ЗКК

З.М.Казакова

Примерное десятидневное меню
для организации питания детей 7-11 лет(бесплатное питание)
МКОУ "СОШ № 21" на 01.09.2024 г.

1-4 классы

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
	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		27,49	28,29	113,93	823,09	

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
	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 день 5 завтрак	Котлеты куринные	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		32,26	28,01	138,82	929,17	

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
	Каша пшеничная с маслом	150	6,6	5,72	37,88	229,5	302
	Чай с сахаром с лимоном	200/15	0,13	0,02	15,2	62	377
	Всего за день		32,05	28,62	82,42	719,80	

Завтрак

неделя 2 день 2 завтрак	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		26,58	31,89	126,76	906,78	

Завтрак

неделя 2 день 3 завтрак	Котлеты куринные	80	17,88	9,68	11,33	195,69	294
	Ячневая каша	150	8,93	14,13	66,4	428	171
	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 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
	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 день 5 завтрак	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		12,3	7,44	81,63	450,43	

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.

Гутаева А.М.

Кумыкова Р.Б.