



Утверждаю

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 01.09.2024 г.

1-4 классы

2 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

Обед

неделя	Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101
1 день 1	Биточки (из говядины)	90	9,31	11,27	9,89	147,38	268
обед	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
	<b>Всего за день</b>		<b>21,33</b>	<b>19,84</b>	<b>96,96</b>	<b>634,55</b>	

Обед

неделя	Суп молочный с гречкой	200	2,97	3,57	4,91	71,2	121
1 день 2	Куры -филе тушен в сметанном соусе	90/50	20,46	22,28	0,06	283,1	293
обед	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
	<b>Всего за день</b>		<b>35,55</b>	<b>32,26</b>	<b>104,14</b>	<b>861,8</b>	

Обед

неделя	Суп картофельный с горохом	200	3,46	3,38	13,23	118,6	102
1 день 3	Тефтели с соусом	90/50	9,49	10,55	12,01	180,69	279
обед	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
	<b>Всего за день</b>		<b>30,95</b>	<b>31,67</b>	<b>127,16</b>	<b>941,69</b>	

Обед

неделя	Борщ	200	1,45	3,983	8,74	83	82
1 день 4	Рыба-филе запеченная	90	15,50	12,82	3,6	194,67	230
обед	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
	<b>Всего за день</b>		<b>29,11</b>	<b>29,753</b>	<b>81,32</b>	<b>744,77</b>	

Обед

неделя	Суп картофельный с пшеном	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
1 день 5	Котлеты куриные	80	17,88	9,68	11,33	195,69	294
обед	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
	<b>Всего за день</b>		<b>34,23</b>	<b>30,72</b>	<b>150,93</b>	<b>1014,92</b>	

Обед

неделя	Суп картофельный с горохом	200	3,46	3,38	13,23	118,6	102
2 день 1	Куры -филе тушен в сметанном соусе	90/50	20,46	22,28	0,06	283,1	293
обед	Каша пшеничная 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
	<b>Всего за день</b>		<b>35,51</b>	<b>32,00</b>	<b>95,65</b>	<b>838,40</b>	

Обед

неделя	Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101
2 день 2	Бифштекс (из говядины)	53	12	17,6	10,41	250,18	266
обед	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
<b>Всего за день</b>		<b>28,16</b>	<b>34,06</b>	<b>136,45</b>	<b>975,38</b>	

**Обед**

неделя	Рассольник "Ленинградский"	250	2,02	5,09	11,98	107,25	96
2 день 3	Котлеты куриные	80	17,88	9,68	11,33	195,69	294
обед	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
	<b>Всего за день</b>		<b>38,61</b>	<b>33,63</b>	<b>163,27</b>	<b>1110,82</b>	

**Обед**

неделя	Борщ с капустой с картофелем	200	1,45	3,983	8,74	83	82
2 день 4	Рыба-филе запеченная	90	15,50	12,82	3,6	194,67	230
обед	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
	<b>Всего за день</b>		<b>32,94</b>	<b>30,593</b>	<b>101,33</b>	<b>831,27</b>	


**Обед**

неделя	Суп картофельный с пшеном	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
2 день 5	Плов (из говядины)	50/100	7,69	6,85	25,47	200,63	244,00
обед	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
	<b>Всего за день</b>		<b>14,27</b>	<b>10,15</b>	<b>93,74</b>	<b>536,18</b>	

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



Аталикова В.Р.

Соц.педагог



Кулиева М.Б.

Зам.ВР

Зими́на Е.В.

Учитель нач.классов

Гутаева А.М.

Бухгалтер



Кумыкова Р.Б.