

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

З.М. Казакова

З.М. Казакова

Примерное десятидневное меню
 для организации питания детей 1-4 классы и 5-11 класс (ОВЗ)
 МКОУ "СОШ № 21" на 01.01. 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 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
	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			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		Аталикова В.Р.
Соц. педагог		Кулиева М.Б.
Зам. ВР		Зиминова Е.В.
Учитель нач. классов		Жабоева А.М.
Бухгалтер		Кумыкова Р.Б.