

Директор МКОУ "СОШ № 21" г.о.Нальчик

Утверждаю

Зкал

З.М.Казакова

МКОУ "СОШ № 21"

Примерное десятидневное меню
для организации питания детей 7-11 лет(бесплатное питание)
МКОУ "СОШ № 21" на 01.01.2024 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 1 день 1 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			21,33	19,84	96,96	634,55	

Обед

неделя 1 день 2 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			35,55	32,26	104,14	861,8	

Обед

неделя 1 день 3 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
	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			30,95	31,67	127,16	941,69	

Обед

неделя 1 день 4 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			29,11	29,753	81,32	744,77	

Обед

неделя 1 день 5 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			34,23	30,72	150,93	1014,92	

Обед

неделя 2 день 1 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			35,51	32,00	95,65	838,40	

Обед

неделя 2 день 2 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		28,16	34,06	136,45	975,38	

Обед

неделя	Рассольник "Ленинградский"	250	2,02	5,09	11,98	107,25	96
2 день 3	Котлеты куринные	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
Всего за день		38,61	33,63	163,27	1110,82		

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
	Всего за день		32,94	30,593	101,33	831,27	

Обед

неделя	Суп картофельный с пшеном	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
2 день 5	Плов (из говядины)	50/100	7,89	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
	Всего за день		14,27	10,15	93,74	536,18	

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.