

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

В.Кас

З.М.Казаква



Примерное десятидневное меню
 для организации питания детей участников СВО 5-11 классов (бесплатное питание)
 МКОУ "СОШ № 21" на 01.01.2024 г.

1-4 классы

1 смена

Прим. лица	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход(гр.)	Белки(гр.)	Жиры(гр.)	Углеводы(гр.)	Энергетич. Ценность	№ рецептур
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
неделя 1	Биточки (из говядины)	90	9,31	11,27	9,89	147,38	266
день 1	Макароны отварные с маслом	150	5,45	5,78	32,9	211,37	203
завтрак	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	Кури -филе тушен. в сметанном соусе	90/50	20,46	22,28	0,06	283,1	293
день 2	Каша пшеница с маслом	150	6,6	5,72	37,88	229,5	302
завтрак	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	Тотфтели с соусом	90/50	9,49	10,55	12,01	180,69	279
день 3	Гречка рассыпчатая с маслом	150	9,06	13,6	55,06	378,6	302
завтрак	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	623,09	
Завтрак							
неделя 1	Рыба-филе запеченная	90	15,50	12,82	3,6	194,87	230
день 4	Картофельное пюре с маслом	150	3,10	9,15	17,98	172,8	128
завтрак	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	Котлеты куриные	80	17,88	9,68	11,33	195,69	294
день 5	Ячневая каша	150	8,93	14,13	66,4	428	171
завтрак	Компот из свежих яблок	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Салат из свежих 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	136,82	929,17	
Завтрак							
неделя 2	Кури -филе тушен. в сметанном соусе	90/50	20,46	22,28	0,06	283,1	293
день 1	Хлеб	60	4,86	0,60	29,28	145,2	пр
завтрак	Каша пшеница 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	Бифштекс (из говядины)	53	12	17,6	10,41	250,18	266
день 2	Гречка рассыпчатая с маслом	150	9,06	13,6	55,06	378,6	302
завтрак	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	Котлеты куриные	80	17,88	9,68	11,33	195,69	294
день 3	Ячневая каша	150	8,93	14,13	66,4	428	171
завтрак	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 свежих 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	Рыба-филе запеченная	90	15,50	12,82	3,6	194,87	230
день 4	Картофельное пюре с маслом	150	3,10	9,15	17,98	172,8	128
завтрак	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	Плов (из говядины)	50/100	7,69	6,85	25,47	200,63	244,00
день 5	Сдоба обыкновенная	50	3,95	0,5	24,15	117	421
завтрак	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., Тугельян В.А. Москва Делта плюс 2017 год.

Члены комиссии

Зав. Производством

Аталинова В.Р.

Аталинова В.Р.

Соц педагог

Зам. ДР

Учитель нач. классов

Бухгалтер



Кухлева М.Б.

Зимина Е.В.

Жабоева А.М.

Кумькова Р.Б.