

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СОШ №11  
г.Баксана

Мамхегов М.Р.

"01" 09. 2022г.

Примерное меню для учащихся 1-4 классов 7-11 лет

I неделя понедельник

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	<b>завтрак I смена</b>	г					
1	Омлет натуральный из яиц	150	14,20	19,00	2,60	210,00	7-2
2	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	10-1
3	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
4	Сыр твердый	20	3,32	4,10	0,00	40,80	15
5	Мармелад фруктовый	20	0,40	0,40	9,80	44,40	
6	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	149,52	3-4
7	Овощной салат	50	1,20	0,48	2,76	20,16	9-4
			<b>25,09</b>	<b>43,53</b>	<b>55,37</b>	<b>676,03</b>	

I неделя вторник

п/п		порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	<b>завтрак I смена</b>	г					
1	Рыба запеченная	80	12,40	10,81	14,07	203,17	7-3
2	Картофельное пюре	150	3,40	5,34	20,52	143,74	7-2
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	10-1
4	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	
5	Печенье	20	1,35	4,20	16,42	108,88	
6	Чай с молоком	200	2,90	5,50	15,90	124,90	3-4
			<b>22,50</b>	<b>41,68</b>	<b>81,63</b>	<b>791,84</b>	

I неделя среда

п/п		порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	<b>завтрак I смена</b>	г					
1	Куриное филе в смет.соусе	80	10,28	18,09	2,64	214,90	5-7
2	Пшеничный гарнир	150	3,60	4,30	37,53	203,40	12-3
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	10-1
4	Сыр твердый	20	3,32	4,10	0,00	40,80	
5	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	3-1
7	Мармелад фруктовый	20	1,50	0,50	8,00	42,50	
			<b>21,35</b>	<b>42,82</b>	<b>76,89</b>	<b>769,55</b>	

I неделя четверг

п/п		порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	<b>завтрак I смена</b>	г					
1	Гуляш	80	10,30	18,33	2,19	215,90	5-3
2	Гречневый гарнир	150	8,55	7,23	41,18	263,90	9-5
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1-1
4	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	



5	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	3-1
6	Овощной салат	60	1,20	0,48	2,76	20,16	9-4
			<b>22,70</b>	<b>41,87</b>	<b>74,85</b>	<b>767,91</b>	

#### I неделя пятница

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	<b>завтрак I смена</b>	г					
1	Сырники из тв. с сгущ.молоком	150	28,44	19,51	17,10	357,75	8-4
2	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	149,52	3-4
3	Печенье	20	1,35	4,20	16,42	108,88	
4	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	10-1
5	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	
6	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,40	
			<b>36,16</b>	<b>43,66</b>	<b>83,53</b>	<b>871,70</b>	

#### II неделя понедельник

п/п		порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	<b>завтрак I смена</b>	г					
1	Плов с курицей	170	17,51	12,30	29,46	342,00	5-7
2	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	10-1
3	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	
4	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	3-1
5	Сыр твердый	20	3,32	4,10	0,00	40,80	
6	Печенье	20	1,35	4,20	16,42	108,88	
			<b>24,83</b>	<b>36,43</b>	<b>74,60</b>	<b>759,63</b>	

#### II неделя вторник

п/п		порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	<b>завтрак I смена</b>	г					
1	Рыба запеченная	80	12,40	10,81	14,07	203,17	7-1
2	В соусе	50	0,88	2,50	3,51	40,06	
3	Пюре картофельное	150	3,40	5,34	20,52	143,74	13-1
4	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	10-1
5	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	
6	Чай с молоком	200	2,97	5,50	15,90	124,98	3-6
7	Печенье	18	1,03	1,53	14,85	77,29	
			<b>23,13</b>	<b>41,51</b>	<b>83,57</b>	<b>800,39</b>	

#### II неделя среда

п/п		порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	<b>завтрак I смена</b>	г					
1	Омлет натуральный из яиц	150	14,20	19,00	2,60	210,00	7-2
2	Овощи в нарезке	60	1,20	0,48	2,76	20,16	9-4
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	10-1
4	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	
5	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	149,52	3-4
6	Мармелад фруктовый	20	0,40	0,40	9,80	44,40	
7	Сыр твердый	20	3,30	4,10	0,00	40,00	
			<b>25,07</b>	<b>43,53</b>	<b>55,37</b>	<b>675,23</b>	

#### II неделя четверг

п/п		порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	<b>завтрак I смена</b>	г					
1	Жаркое по домашнему	230	26,38	7,16	21,40	254,12	5-7
2	Овощи в нарезке	60	1,20	0,48	2,76	20,16	9-4
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	10-1
4	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	
5	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,40	
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	3-1
			<b>30,63</b>	<b>23,87</b>	<b>62,68</b>	<b>586,63</b>	

**II неделя пятница**

п/п	за завтрак I смена	порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
		г					
1	Котлета мясная	80	12,44	19,78	12,56	278,02	5-6
2	Картофельное пюре с соусом	150	3,40	5,34	20,52	143,74	13-1
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	10-1
5	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	3-6
7	Салат морковный	50	0,40	3,00	4,80	48,00	9-5
			<b>18,89</b>	<b>43,95</b>	<b>66,60</b>	<b>737,71</b>	

Примечание:

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с.