

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СОШ №11

г.Баксан

Мамхегов М.Р.

" 2 " 09 2024г.

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

I неделя понедельник

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	завтрак I смена	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
			25,09	43,53	55,37	676,03	

I неделя вторник

п/п		порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	завтрак I смена	г					
1	Котлета мясная	60	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
			22,50	41,68	81,63	791,84	

I неделя среда

п/п		порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	завтрак I смена	г					
1	Куриное филе в смет.соусе	60	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	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	
5	Чай с сахаром и ломоном	200	0,20	0,00	14,00	56,80	3-1
			16,53	38,22	68,89	686,25	

I неделя четверг

п/п		порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	завтрак I смена	г					
1	Каша гречневая с маслом	150	10,30	18,33	2,19	215,90	5-3
2	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1-1

3	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	
4	Чай с молоком	200	0,20	0,00	14,00	56,80	3-1
5	Булочка	80	1,20	0,48	2,76	20,16	9-4
			14,15	34,64	33,67	504,01	

I неделя пятница

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	завтрак I смена	г					
1	Сырники из тв. с сгущ.молоком	125/10	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	
			35,76	43,26	73,73	827,30	

II неделя понедельник

п/п		порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	завтрак I смена	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 и лимоном	200	0,20	0,00	14,00	56,80	3-1
5	Овощи в нарезке	60	1,25	48,00	2,76	20,16	9-4
			21,41	76,13	60,94	630,11	

II неделя вторник

п/п		порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	завтрак I смена	г					
1	Рыба запеченная	70	12,44	19,79	12,56	278,02	5-6
2	Пюре картофельное 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
4	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	
5	Чай с сахаром и лимоном	200	2,97	5,50	15,90	124,98	3-6
6	Печенье	18	1,03	1,53	14,85	77,29	
			22,29	47,99	78,55	835,18	

II неделя среда

п/п		порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	завтрак I смена	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	
			25,07	43,53	55,37	675,23	

II неделя четверг

п/п		порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	завтрак I смена	г					
1	Жаркое из говядины	250	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	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	14,00	56,80	3-1
			30,23	23,47	52,88	542,23	

II неделя пятница

п/п		порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	завтрак I смена	г					

The image shows a technical drawing or table with a grid and various lines, possibly representing a recipe or a technical specification. The drawing is partially obscured by a white strip.

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей и дошкольных организаций / под ред. М.С. Могильного и Т.В. Тутельяна – М.: Издательство «Вита», 2011. – 354 с.

1	Куриное филе в сметанном соусе	60	10,28	18,09	2,64	214,90	5-7
2	Пшениный 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
5	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	
6	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	14,00	56,80	3-6
7	Печенье	20	1,35	4,20	16,42	108,88	
			17,88	42,42	85,31	795,13	

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.