

Утверждаю

Приложение №1

Директор МКОУ "СОШ №7" г.о.Нальчик

Приказ №3 от 12.01.2024 г.

Харзинов З.Х.

Примерное десятидневное меню

для организации питания обучающихся 5-11 классов из семей, в которых один из родителей является (являлся) участником СВО ВС РФ (Горячее питание)

Возрастная категория: 12-17 лет

на 2023-2024 уч.г.

(СанПин 2.3./2.4.3590-20)

Неделя 1 День 1	Завтрак	Выход (гр.)	Белки(гр.)	Жиры(гр.)	Углеводы(гр.)	Энергетич. Ценность (ккал)	№ рецепту ры
1	куры отварные в смет.соусе (филе)	90/50	21,83	25,74	3,36	332,25	288
2	каша вязкая пшениая со сл.маслом	180	5,01	6,00	28,72	189,00	303
3	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	377
4	хлеб пшеничный	60	4,80	1,20	28,80	144,00	ПР
<b>Итого завтрак:</b>			<b>31,77</b>	<b>32,96</b>	<b>76,08</b>	<b>727,25</b>	

Неделя 1 День 2	Завтрак	Выход (гр.)	Белки(гр.)	Жиры(гр.)	Углеводы(гр.)	Энергетич. Ценность (ккал)	№ рецепту ры
1	котлеты из говядины	100	15,20	21,77	12,00	308,97	268
2	капуста тушеная	180	0,18	0,16	33,21	258,24	321
3	хлеб ржано-пшеничный	60	4,20	1,09	24,36	124,80	ПР
4	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
<b>Итого завтрак:</b>			<b>23,66</b>	<b>26,56</b>	<b>87,15</b>	<b>810,61</b>	

Неделя 1 День 3	Завтрак	Выход (гр.)	Белки(гр.)	Жиры(гр.)	Углеводы(гр.)	Энергетич. Ценность (ккал)	№ рецепту ры
1	каша рисовая молочная	200/20	6,00	10,85	52,93	334,00	174
2	сдоба "Обыкновенная"	75	5,78	3,54	35,32	196,50	421
3	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
4	сыр "Голландский"	20	5,26	5,32	0,00	68,67	15
5	чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
6	яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
<b>Итого завтрак:</b>			<b>17,65</b>	<b>27,38</b>	<b>113,38</b>	<b>774,17</b>	

Неделя 1 День 4	Завтрак	Выход (гр.)	Белки(гр.)	Жиры(гр.)	Углеводы(гр.)	Энергетич. Ценность (ккал)	№ рецепту ры
1	котлеты рыбные со сл.маслом	100/10	12,28	15,02	14,82	244,00	234
2	картофельное пюре со сл.маслом	180	3,64	5,40	23,40	164,70	312
3	салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52
4	компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
5	хлеб пшеничный	60	4,80	1,20	28,80	144,00	ПР
<b>Итого завтрак:</b>			<b>21,72</b>	<b>25,39</b>	<b>99,86</b>	<b>722,98</b>	

Неделя 1 День 5	Завтрак	Выход (гр.)	Белки(гр.)	Жиры(гр.)	Углеводы(гр.)	Энергетич. Ценность (ккал)	№ рецепту ры
1	гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	260
2	макароны отварные со сл. маслом	180/5	6,75	5,4	36	241,2	203

3	хлеб ржано-пшеничный	60	4,20	1,09	24,36	124,80	ПР
4	кисель фруктово-ягодный	200	0,00	0,00	30,60	122,80	ПР
<b>Итого завтрак:</b>			<b>25,5</b>	<b>23,275</b>	<b>93,85</b>	<b>709,8</b>	

Неделя 2 День 1	Завтрак	Выход (гр.)	Белки(гр.)	Жиры(гр.)	Углеводы(гр.)	Энергетич. Ценность (ккал)	№ рецепту ры
1	котлеты куриные со сл.маслом	100/10	17,44	16,76	16,28	286,00	294
2	гречка отварная со сл.маслом	180/5	10,67	4,91	47,80	278,23	302
3	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	377
4	хлеб пшеничный	60	4,80	1,20	28,80	144,00	ПР
<b>Итого завтрак:</b>			<b>33,04</b>	<b>22,89</b>	<b>108,08</b>	<b>770,23</b>	

Неделя 2 День 2	Завтрак	Выход (гр.)	Белки(гр.)	Жиры(гр.)	Углеводы(гр.)	Энергетич. Ценность (ккал)	№ рецепту ры
1	биточки из говядины	100	15,20	21,28	12,00	308,97	268
2	макароны отварные со сл. маслом	180/5	6,75	5,4	36	241,2	203
3	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,20	1,09	24,36	124,80	ПР
4	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
<b>Итого завтрак:</b>			<b>30,23</b>	<b>31,31</b>	<b>89,94</b>	<b>793,57</b>	

Неделя 2 День 3	Завтрак	Выход (гр.)	Белки(гр.)	Жиры(гр.)	Углеводы(гр.)	Энергетич. Ценность (ккал)	№ рецепту ры
1	каша молочная пшеничная	200/20	7,51	9,55	47,03	235,00	182
2	яйцо вареное	1/40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
3	сдоба "Обыкновенная"	75	5,78	3,54	35,32	196,50	421
4	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
5	сыр "Голландский"	20	5,26	5,32	0,00	68,67	15
6	Чай с сахаром	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60	377
<b>Итого завтрак:</b>			<b>24,24</b>	<b>30,26</b>	<b>92,63</b>	<b>670,77</b>	

Неделя 2 День 4	Завтрак	Выход (гр.)	Белки(гр.)	Жиры(гр.)	Углеводы(гр.)	Энергетич. Ценность (ккал)	№ рецепту ры
1	рыба припущенная с маслом	100/10	17,12	8,22	0,92	146,00	227
2	картофельное пюре со сл.маслом	180	3,64	5,40	23,40	164,70	312
3	салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52
4	компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
5	Хлеб пшеничный	60	4,80	1,20	28,80	144,00	ПР
<b>Итого завтрак:</b>			<b>26,56</b>	<b>18,59</b>	<b>85,96</b>	<b>624,98</b>	

Неделя 2 День 5	Завтрак	Выход (гр.)	Белки(гр.)	Жиры(гр.)	Углеводы(гр.)	Энергетич. Ценность (ккал)	№ рецепту ры
1	плов из говядины	50/100	16,49	16,89	26,02	322	265
2	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,20	1,09	24,36	124,80	ПР
3	кисель фруктово-ягодный	200	0,00	0,00	30,60	122,80	ПР
4	яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
<b>Итого завтрак:</b>			<b>20,69</b>	<b>17,98</b>	<b>80,98</b>	<b>569,60</b>	

При составлении меню использованы технологические карты и сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников и предприятий общественного питания  
авторы: Могильный М.П., Тутельян В.А.