

Утверждаю:

Директор МКОУ "СОШ №7" г.о.Нальчик

Харзинов З.Х.

Приложение №1

Приказ №76 от 02.09.2024 г.

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 2024-2025 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
	Итого завтрак:		31,77	32,96	76,08	727,25	

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
	Итого завтрак:		23,66	26,56	87,15	810,61	

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
	Итого завтрак:		17,25	26,98	103,58	727,17	

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
	Итого завтрак:		21,72	25,39	99,86	722,98	

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	макароньы 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
	Итого завтрак:		25,5	23,275	93,85	709,8	

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
	Итого завтрак:		33,04	22,89	108,08	770,23	

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
	Итого завтрак:		30,23	31,31	89,94	793,57	

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
	Итого завтрак:		24,24	30,26	92,63	670,77	

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
	Итого завтрак:		26,56	18,59	85,96	624,98	

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
	Итого завтрак:		20,69	17,98	80,98	569,60	

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.