



Директор МКОУ «СОШ №7» г.о.Нальчик

Харзинов З.Х.

**Примерное десятидневное меню
для организации питания детей 1-4 класс (Горячее питание)
Возрастная категория: 6-11 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 пшениная со сл.маслом	150/5	4,18	5,00	23,94	157,50	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
	Всего за день		30,94	31,96	71,30	695,75	

Неделя 1 День 2	Завтрак	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Энергетич. Ценность (ккал)	№ рецепту ры
1	котлеты из говядины	90	13,68	19,46	10,80	278,08	268
2	капуста тушеная	150	0,18	0,16	33,21	258,24	321
3	хлеб ржано-пшеничный	60	4,70	1,09	24,36	124,80	ПР
4	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Всего за день:		22,14	24,25	85,95	779,72	

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	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	0,07	0,02	15,00	60,00	376
7	бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338
	Всего за день		23,77	32,08	124,66	884,17	

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	150	3,06	4,80	20,44	137,25	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
	Всего за день		21,14	24,79	96,90	695,53	

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	макаронные отварные с маслом	150/5	5,63	5,97	31,46	202,22	203
3	хлеб ржано-пшеничный	60	4,70	1,09	24,36	124,80	ПР
4	кисель фруктово-ягодный	200	0,00	0,00	30,60	122,80	ПР

	Всего за день		24,38	23,845	89,31	670,82	

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	150/5	8,90	4,10	39,84	231,86	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
	Всего за день		31,27	22,08	100,12	723,86	

Неделя 2 День 2	Завтрак	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Энергетич. Ценность (ккал)	№ рецепту ры
1	биточки из говядины	90	13,68	19,46	10,80	278,08	268
2	макароны отварные с маслом	150/5	5,63	5,97	31,46	202,22	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
	Всего за день		27,59	30,06	84,20	723,70	

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	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Всего за день		23,78	30,28	97,76	689,17	

Неделя 2 День 4	Завтрак	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Энергетич. Ценность (ккал)	№ рецепту ры
1	рыба филе припуц. со сл. маслом	100/10	20,00	1,00	0,00	89,00	277
2	картофельное пюре со сл.маслом	150	3,06	4,80	20,44	137,25	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
	Всего за день		28,86	10,77	82,08	540,53	

Неделя 2 День 5	Завтрак	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Энергетич. Ценность (ккал)	№ рецепту ры
1	плов из говядины	100/50	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
	Всего за день		21,09	18,38	90,78	616,60	
	ИТОГО						

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