

СОГЛАСОВАНО

Директор МКОУ Килинчинская

Средняя общеобразовательная школа

Им. Героя России Узвмента Тасимова

Шамурова Д.Х.



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Красильников Андриан Николаевич

/А.Н. Красильников/



ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

(ОБЕД - ЗАВТРАК)

Школа

Утвердил: Должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Фамилия

Возрастная категория

7-11 лет

Дата

сентябрь

2024

Возрастная категория

7-11 лет

Дата

сентябрь

2024

День Месяц год

Неде для	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая на молоке с маслом	200	14,41	8,9	65,45	476,88	54-21к-20	40
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	7,98	31,92	54-2гн-20	5
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	14,44	75,92	54-1хл-20	3
				Омлет с овощами и колбасным изделием	60	3,91	6,54	0,58	49,82	54-11о-20	22
				итого	500	21,6	16	88,45	634,54		70
1	1	Обед	закуска	Салат Витаминный	60	0,83	5,05	4,12	65,25	54-20з-20	11
			1 блюдо	Суп рисовый	200	2,35	0,35	22,59	102,31	54-12с-20	12
			2 блюдо	Сосиска отварная с соусом	90	5,86	14,67	3,79	170,62	54-31м-20	18
			гарнир	Макароньы отварные	150	17,77	17,9	90,73	595,1	54-1г-20	12
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,17	0,07	2,42	10,99	54-13хн-20	10
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	18,05	54-1хл-20	5	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8	54-2хл-20	2	
			итого		770	33,68	39,34	149,7	1086,97		70
1	1	Итого за день:			1270	55,28	55,34	238,15	1721,51		

1	2	Завтрак	гор.блюдо	Сосиска отварная с соусом	90	5,86	14,67	3,79	170,62	54-31м-20	25			
			Гречка отварная	150	12,07	6,16	59,5	341,72	54-4г-20	25				
			гор.напиток	Чай с сахаром и молоком	200	1,59	0,79	8,18	46,19	54-4гн-20	12			
			Хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	14,44	75,92	54-1хл-20	3			
			Кондитерское изделие	20	1,56	3,68	17,08	91	16	5				
		итого		500	24,36	25,86	102,99	725,45		70				
1	2	Обед	закуска	Салат Осенний	60	0,6	0,08	2,37	14,6	54-5з-20	11			
			1 блюдо	Суп картофельный с клецками	200	2,56	6,79	7,9	100,2	54-3зс-20	12			
			2 блюдо	Плов с курицей	200	14,09	17,85	51,11	357,05	54-12м-20	33			
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,66	0	23,87	98,12	54-1хн-20	7			
			Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	18,05	94,9	54-1хл-20	5			
			Хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8	47,8	54-2хл-20	2			
				итого	730	24,61	26,02	111,3	712,67		70			
				Итого за День:	1230	48,97	51,88	214,29	1438,12					
			1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша Дружба	200	6,89	5,32	44,74	294,4	54-16к-20	32
						гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	1,06	0,27	7,4	36,27	54-3гн-20	8
Хлеб	Хлеб пшеничный с сыром	47				5,1	2,42	14,44	99,94	54-1х-20	10			
	Пудинг творожный	60				13,47	8,72	22,84	223,83	54-1т-20	20			
	итого	507				26,52	16,73	89,42	654,44		70			
1	3	Обед	закуска	Винегрет	60	1,01	3,09	4,41	49,54	54-16з-20	11			
			1 блюдо	Суп гороховый	200	9,11	7,98	27,49	182,22	54-8с-20	12			
			2 блюдо	Соус мясной	90	4,66	8,21	1,66	54,17	54-33м-20	17			
			гарнир	Гречка отварная	150	12,07	6,16	59,5	341,72	54-4г-20	15			
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,17	0,07	2,42	10,99	54-13хн-20	8			
			Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	18,05	94,9	54-1хл-20	5			
			Хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8	47,8	54-2хл-20	2			
	итого	770	33,72	26,81	121,53	781,34		70						
1	3	Итого за День:		1277	60,24	43,54	210,95	1435,78						

1	4	Завтрак	гор.блюдо	Отварные макароны	150	17,77	17,9	90,73	595,1	54-1г-20	20
				Мясной соус	90	4,66	3,21	1,66	54,17	54-33м-20	27
			гор.напиток	Какао с молоком	200	2,41	2,11	11,91	46,27	54-21гн-20	15
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	14,44	75,92	54-1хп-20	3
				Кондитерское изделие	20	1,56	3,68	17,08	91	16	5
		итого		500	29,68	27,46	135,82	862,46		70	
1	4	Обед	закуска	Салат Заря	60	0,77	4,94	4,88	65,76	54-6з-20	11
			1 блюдо	Борщ	200	6,78	9,44	15,22	145,23	54-2с-20	13
			2 блюдо	Гуляш куриный	90	9,7	9,63	22,74	254,3	54-10м-20	20
				Отварные макароны	150	17,77	17,9	90,73	595,1	54-1г-20	12
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0	32,87	98,12	54-1хн-20	7
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	18,05	94,9	54-1хп-20	5
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8	47,8	54-2хп-20	2
		итого		770	42,38	43,21	192,49	1301,21		70	
1	4	Итого за день:			1270	72,06	70,67	328,31	2163,67		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная овсяная с маслом	180	12,85	15,55	57,31	362,59	54-1к-20	42
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	7,98	31,92	54-2гн-20	5
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	14,44	75,92	54-1хп-20	3
			сладкое	Яблоко	100	0,25	0	4,5	19,2	11	20
				итого		520	16,38	16,11	84,23	489,63	
1	5	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	60	0,87	1,86	5,28	41,34	54-13з-20	11
			1 блюдо	Суп фасолевый	200	10,99	6,13	30,01	201,17	54-9с-20	12
			2 блюдо	Тефтели куриная с соусом	90	6,08	11,47	24,77	208,67	54-16м-20	20
			гарнир	Рис отварной	150	10,5	3,5	107,1	483,9	54-6г-20	15
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	7,98	31,92	54-2гн-20	5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	18,05	94,9	54-1хп-20	5
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8	47,8	54-2хп-20	2
		итого		770	35,14	24,26	201,19	1109,7		70	
1	5	Итого за день:			1290	51,52	40,37	285,42	1599,33		

2	1	Завтрак	гор.блюдо	Сосиска отварная с соусом	90	5,86	14,67	3,79	170,62	54-31м-20	27
				Макаронны отварные	150	17,77	17,9	90,73	595,1	54-1г-20	20
			гор.напиток	Какао с молоком	200	2,41	2,11	11,91	46,27	54-21гн-20	15
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	14,44	75,92	54-1хл-20	3
				Кондитерское изделие	20	1,56	3,68	17,08	91	16	5
			итого		500	30,88	38,92	137,95	978,91		70
2	1	Обед	закуска	Салат Витаминный	60	0,83	5,05	4,12	65,25	54-20з-20	11
			1 блюдо	Рассольник	200	2,93	4,87	20,66	138,19	54-4с-20	12
			2 блюдо	Соус мясной	90	4,66	3,21	1,66	54,17	54-33м-20	17
			гарнир	Макаронны отварные	150	17,77	17,9	90,73	595,1	54-1г-20	12
			напиток	Сок яблочный	200	0,5	0	9,1	38,4	14	11
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	18,05	94,9	54-1хл-20	5
			Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8	47,8	54-2хл-20	2	
			итого		770	33,39	32,33	152,32	1033,81		70
2	1		Итого за День:		1270	64,27	71,25	290,27	2012,72		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая на молоке	220	9,4	15,19	62,87	313,79	54-25к-20	40
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	7,98	31,92	54-2гн-20	5
			хлеб	Хлеб пшеничный с сыром	47	5,1	2,42	14,44	99,94	54-1х-20	15
			сладкое	Кондитерское изделие	30	1,56	6,68	17,08	91	16	10
				итого	497	16,06	24,29	102,37	536,65		70
2	2	Обед	закуска	Винегрет	60	1,01	3,09	4,41	49,54	54-16з-20	11
			1 блюдо	Суп картофельный с клецками	200	2,56	5,79	7,9	100,2	54-33с-20	12
			2 блюдо	Печень говяжья тушеная с овощами	90	4,7	10,74	7,84	65,91	54-18м-20	20
			гарнир	Рис отварной	150	10,5	3,5	107,1	483,9	54-6г-20	15
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	7,98	31,92	54-2гн-20	5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	18,05	94,9	54-1хл-20	5
			Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8	47,8	54-2хл-20	2	
			итого		770	25,47	24,42	161,28	874,17		70
2	2		Итого за День:		1267	41,53	48,71	263,65	1410,82		

2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная с сахаром	180	13,11	15,48	78,71	389,6	54-2т-20	40
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	7,98	31,92	54-2гн-20	5
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	14,44	75,92	54-1хл-20	3
			фрукты	яблоко	100	0,25	0	4,5	19,2	11	22
			итого		520	16,64	16,04	105,63	516,64		70
2	3	Обед	закуска	Салат Осенний	60	0,6	0,08	2,37	18,16	54-5з-20	11
			1 блюдо	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	200	6,83	9,44	9,22	265,42	54-2с-20	12
			2 блюдо	Рагу из курицы	200	10,07	13,31	28,66	188,12	54-29м-20	32
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0	33,87	98,12	54-1хн-20	8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	18,05	94,9	54-1хл-20	5
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8	47,8	54-2хл-20	2
			итого		730	24,86	24,13	100,17	712,52		70
2	3	Итого за день:		1250	41,5	40,17	205,8	1229,16			
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная на молоке с маслом	200	11,63	7,51	71,8	374,13	54-6к-20	32
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	1,06	0,27	7,4	36,27	54-3гн-20	10
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	14,44	75,92	54-1хл-20	3
			сладкое	Пудинг творожный	60	13,47	8,72	22,84	223,83	54-1т-20	25
			итого		500	29,44	17,06	116,48	710,15		70
2	4	Обед	закуска	Салат Заря	60	0,77	4,94	4,88	65,76	54-16з-20	11
			1 блюдо	Суп гороховый	200	9,11	3,98	27,49	182,22	54-8с-20	12
			2 блюдо	Соус мясной	90	0,35	3,18	2,09	38,42	54-33м-20	18
			гарнир	Макаронны отварные	150	17,77	17,9	90,73	595,1	54-1г-20	12
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,17	0,07	2,42	10,99	54-13хн-20	10
2	4	Итого за день:	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	18,05	94,9	54-1хл-20	5
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8	47,8	54-2хл-20	2
			итого		770	34,87	31,37	153,66	1035,19		70
2	4	Итого за день:		1270	64,31	48,43	270,14	1745,34			

2	5	Завтрак	гор.блюдо	Мясной соус	90	4,66	6,21	1,66	54,17	54-33м-20	25
				Гречка отварная	150	12,07	6,16	59,5	341,72	54-4г-20	20
			гор.напиток	Чай с сахаром и молоком	200	1,59	0,79	8,18	46,19	54-4гн-20	15
			Хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	14,44	75,92	54-1хл-20	5
				Кондитерское изделие	20	1,56	3,68	17,08	91	16	5
		Итого		500	23,16	17,4	100,86	609		70	
2	5	Обед	закуска	Салат из отварной свеклы	60	0,87	1,86	5,28	41,34	54-13з-20	11
			1 блюдо	Щи из свежей капусты	200	1,38	3,51	6,56	63,35	54-1с-20	12
			2 блюдо	Котлета куриная с соусом	90	5,34	11,7	10,74	160,65	54-5м-20	20
			гарнир	Гречка отварная	150	12,07	6,16	59,5	341,72	54-4г-20	15
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	7,98	31,92	54-2гн-20	5
			Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	18,05	94,9	54-1хл-20	5
			Хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8	47,8	54-2хл-20	2
		Итого		770	26,36	24,53	116,11	781,68		70	
2	5	Итого за день:			1270	49,52	41,93	216,97	1390,68		
		Среднее значение за период:			1266,4	54,92	51,229	252,4	1614,71		