СОГЛАСОВАНО

Начальник Роспотребнадзора
КБР в г.Баксане
Бекова М.Н.
" " 2020г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СОШ №5
г.Баксана КБР Теунаева
З.Х.
" " 2020 г.

Примерное меню для учащихся 1-4 классов

1 неделя понедельник

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	завтрак 1 смена	г					
1	Котлеты	80	10.59	16.17	4.17	204.57	248
2	Пюре картофельное	150	3.40	5.34	20.52	143.74	321
3	Хлеб пшеничный	40	2.45	7.63	14.62	136.95	1
4	Масло сливочное	10	0.00	8.20	0.10	74.20	14
5	Сыр твердый	10	2.32	2.95	0.00	35.83	15
6	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	56.80	376
7	Фрукты свежие(яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	44.40	368
8	Печенье "Малиновое"	25	1.35	4.20	16.42	108.88	
			20,71	44,89	79,63	805,37	
	обед 2 смена						
1	Свекольник со сметаной	250/10	2.04	5.00	14.10	109.56	58
	(сметана)		0.21	2.82	0.31	27.46	
2	Котлеты рыбные	80	10.59	16.17	4.17	204.57	248
3	Пюре картофельное	150	3.40	5.34	20.52	143.74	321
4	Салат из свежих помидор и огурцов	100	1.08	6.16	3.46	73.60	15
5	Хлеб пшеничный	40	2.45	7.63	14.62	136.95	1
6	Сок фруктовый	200	0.00	0.00	10.70	42.80	
			19,77	43,12	67,88	738,68	

1 неделя вторник

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	завтрак 1 смена	г					
1	Сырники из творога со	150/10	28.44	19.51	17.10	357.75	219
	сгущенным молоком						
2	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	149.52	382
3	Хлеб пшеничный	40	2.45	7.63	14.62	136.95	1
4	Масло сливочное	10	0.00	8.20	0.10	74.20	14
5	Сыр твердый	10	2.32	2.95	0.00	35.83	15
6	Фрукты свежие (банан)	100	1.50	0.50	8.00	42.50	368
			38,23	42,51	65,31	796,75	
	обед 2 смена						
1	Суп картофельный с	250	2.69	2.84	17.14	104.88	111
	макаронными изделиями						
2	Капуста тушенная с мясом	230	20.63	25.90	23.23	408.54	3
3	Овощи в нарезке	60	1.20	0.18	2.76	20.16	71
4	Хлеб пшеничный	40	2.45	7.63	14.62	136.95	1
5	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	56.80	376
			27,17	36,85	71,75	727,33	

II неделя вторник

№ п/п		масса порции г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	завтрак 1 смена						
1	Тефтели рыбные с соусом	80/50	12,40	10,81	14,07	203,17	547
			0,88	2,50	3,51	40,06	355
2	Пюре картофельное	150	3,40	5,34	20,52	143,74	321
3	Салат из помидор и огурцов	60	0,65	3,70	2,08	44,22	15
4	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
5	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
6	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0,00	35,83	15
7	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	149,52	382
8	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	368
9	Пряник "Ягодка"	18	1,03	1,53	14,85	77,29	
			27,05	**46,78**	**105,04**	**949,38**	
	обед 2 смена						
1	Рассольник "Ленинградский"	250/10	1,99	5,11	16,92	121,63	76
			0,21	2,82	0,31	27,46	
2	Котлета мясная с соусом	80/50	12,44	19,78	12,56	278,02	282
3	Макароны отварные с сыром	150	9,29	14,60	22,71	259,40	206
4	Салат из помидор и огурцов	60	0,65	3,70	2,08	44,22	15
5	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
6	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	10,70	42,80	
7	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	368
			27,43	**54,04**	**89,70**	**954,88**	

II неделя среда

№ п/п		масса порции г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	завтрак 1 смена						
1	Жаркое по- домашнему	230	26,38	7,16	21,04	254,12	259
2	Овощи в нарезке	60	1,20	0,48	2,76	20,16	71
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
4	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
6	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	368
7	Пряник "Ягодка"	18	1,03	1,53	14,85	77,29	
			31,66	**25,40**	**77,17**	**663,92**	
	обед 2 смена						
1	Суп картофельный сгорохом	250	5,49	5,28	16,33	134,80	102
2	Тефтели рыбные с соусом	80/50	12,40	10,81	14,07	203,17	547
			0,88	2,50	3,51	40,06	355
	Пюре картофельное	150	3,40	5,34	20,52	143,74	321
3	Овощи в нарезке	60	1,20	0,48	2,76	20,16	71
4	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
5	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	349
6	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	368
			26,26	**32,44**	**106,37**	**822,48**	

I неделя пятница

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	завтрак 1 смена	г					
1	Макароны отварные с сыром	150	9,29	14,60	22,71	259,40	206
2	Котлета мясная с соусом	80/50	12,44	19,78	12,56	278,02	282
			0,58	2,13	4,01	37,53	348
3	Овощи в нарезке (помидор свежий)	60	1,20	0,48	2,76	20,16	71
4	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
5	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
7	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	368
			26,56	**53,22**	**80,56**	**907,46**	
	обед 2 смена						
1	Суп картофельный с крупой гречневой	250	2,18	2,84	14,29	91,44	80
2	Жаркое по- домашнему	230	26,38	7,16	21,04	254,12	259
4	Овощи в нарезке	60	1,20	0,48	2,76	20,16	71
5	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
6	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	349
7	Печенье "Малиновое"	25	1,35	4,20	16,42	108,88	
			33,60	**22,31**	**93,89**	**710,75**	

II неделя понедельник

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	завтрак 1 смена	г					
1	Пудинг из творога с яблоками	150/25	20,42	35,66	21,95	490,42	240
	со сгущенным молоком		1,70	2,08	13,38	79,04	
2	Кофейный напиток	200	3,17	5,58	15,96	126,74	395
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
4	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
5	Печенье "Малиновое"	25	1,35	4,20	16,42	108,88	
6	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	8,00	42,50	368
			30,59	**63,85**	**90,43**	**1058,73**	111
	обед 2 смена						
1	Суп картофельный с	250	2,69	2,84	17,14	104,88	277
	макаронными изделиями						302
2	Плов из курицы	230	22,42	18,80	39,46	416,72	291
3	Салат из помидор и огурцов	100	1,08	6,16	3,46	73,60	349
4	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	368
5	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	
6	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	8,00	42,50	
			30,18	**35,93**	**107,44**	**873,85**	

I неделя среда

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	завтрак 1 смена	г					
1	Омлет натуральный из яиц	150					
	с колбасными изделиями		14,24	21,24	2,63	258,64	212
2	Салат из помидор и огурцов	60	0,65	3,70	2,08	44,22	15
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
4	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
5	Кофейный напиток	200	3,17	5,58	15,96	126,74	395
6	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	368
7	Пряник "Ягодка"	18	1,03	1,53	14,85	77,29	
			21,94	**48,28**	**60,04**	**762,44**	
	обед 2 смена						
1	Борщ из свежей капусты со	250/10	1,81	4,91	12,52	101,51	82
	сметаной		0,21	2,82	0,31	27,46	
2	Птица тушеная с соусом	80/50	16,53	10,08	0,01	156,88	290
			0,70	2,81	2,93	39,81	354
3	Каша гречневая гарнир	150	8,63	6,09	38,64	243,89	302
4	Салат из помидор и огурцов	100	1,08	6,16	3,46	73,60	15
5	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
6	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	10,70	42,80	
7	Печенье" Малиновое"	25	1,35	4,20	16,42	108,88	
			32,76	**44,70**	**99,61**	**931,78**	

I неделя четверг

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	завтрак 1 смена	г					
1	Плов из курицы	230	22,42	18,80	39,46	416,72	291
2	Овощи в нарезке	60	1,20	0,48	2,76	20,16	71
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
4	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0,00	35,83	15
5	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
6	Чай с молоком	200	2,97	5,50	15,90	124,98	394
7	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	368
			31,76	**43,96**	**82,64**	**853,24**	
	обед 2 смена						
1	Суп картофельный сгорохом	250	5,49	5,28	16,33	134,80	102
2	Гуляш из говядины	80	10,28	18,09	2,64	214,49	15
	Каша пшенная гарнир	150	6,60	5,73	37,89	229,53	1
2	Салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	9,00	87,36	20
4	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
5	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	349
6	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	8,00	42,50	368
7	Печенье "Малиновое"	25	1,35	4,20	16,42	108,88	
			29,12	**46,51**	**129,66**	**1053,71**	

II неделя четверг

№ п/п		масса порции г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	завтрак 1 смена						
1	Бефстроганов из говядины	80	10,34	18,33	2,19	215,09	278
2	Каша гречневая гарнир	150	8,55	7,23	41,18	263,99	744
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
4	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
5	Чай с молоком	200	2,97	5,50	15,90	124,98	394
6	Фрукты свежие(банан)	100	1,50	0,50	8,00	42,50	368
7	Печенье "Малиновое"	25	1,35	4,20	16,42	108,88	
			27,16	**51,59**	**98,41**	**966,59**	
	обед 2 смена						
1	Суп картофельный с рисом	250	2,18	2,84	14,29	91,44	80
2	Гуляш из говядины	80	10,28	18,09	2,64	214,49	277
3	Рис отварной гарнир	150	3,60	4,32	37,53	203,40	302
4	Овощи в нарезке	60	1,20	0,48	2,76	20,16	71
5	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
6	Кисель из концентрата	200	0,44	0,02	28,04	114,10	376
7	Печенье "Малиновое"	25	1,35	4,20	16,42	108,88	
			21,50	**37,58**	**116,30**	**889,42**	

II неделя пятница

№ п/п		масса порции г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	завтрак 1 смена						
1	Гуляш из говядины	80	10,28	18,09	2,64	214,49	277
2	Рис отварной гарнир	150	3,60	4,32	37,53	203,40	302
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
4	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0,00	35,83	15
5	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
6	Чай с молоком	200	2,97	5,50	15,90	124,98	394
7	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	8,00	42,50	368
8	Печенье "Малиновое"	25	1,35	4,20	16,42	108,88	
			24,47	**51,39**	**95,21**	**941,23**	
	обед 2 смена						
1	Борщ из свежей капусты со	250/10	1,81	4,91	12,52	101,51	82
	сметаной		0,21	2,82	0,31	27,46	
2	Макароны отварные с сыром	150	9,29	14,60	22,71	259,40	206
3	Котлета мясная с соусом	80/50	12,44	19,78	12,56	278,02	282
			0,58	2,13	4,01	37,53	348
4	Овощи в нарезке	60	1,20	0,48	2,76	20,16	71
5	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
6	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	10,70	42,80	
7	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	8,00	42,50	368
			27,67	**47,94**	**75,67**	**844,82**	

Примечание:

Сборник технических нормативов – Сборник рецептур 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.