

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МКОУ СОШ № 5 им. Н.И.Нагоева
 Л.Л.Булатова
 2024г

Примерное 10-дневное меню для учащихся 1-4 классов (7-11 лет)(завтрак)

МКОУ СОШ № 5 г.Баксана им.Н.И.Нагоева г.Баксана на 2024-2025 учебный год
 с 01.09.2024г

№ п/п	I неделя понедельник	Масса (гр) порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
1	Каша рисовая вязкая молочная	205	100,95	15,62	0,24	1,02	1
2	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	181
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
4	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	368
	Итого		103,87	23,66	39,97	243,99	
№ п/п	I неделя вторник	Масса (гр) порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
1	Курица в сливочном соусе	100	29,53	35,62	4,66	457,35	123
2	Пшено отварное гарнир	150	6,84	9,19	49,20	306,87	
3	Овощи тушеные	60	1,11	2,592	13,8	85,41	
4	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
5	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,2	14
6	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
	Итого		40,13	63,232	96,38	1117,58	
№ п/п	I неделя среда	Масса (гр) порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
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	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
5	Кондитерские изделия	20	0,00	0,02	15,98	64,64	
	Итого		21,54	33,21	87,97	737,47	

№ п/п	I неделя четверг	Масса (гр)порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
1	Плов из курицы	230	22,42	18,8	39,46	416,72	291
2	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
3	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0	35,83	15
4	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	181
	Итого		27,26	29,39	69,39	651,12	
№ п/п	I неделя пятница	Масса (гр)порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
1	Гуляш из говядины	80	10,28	18,09	2,64	214,49	277
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	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
5	Кондитерские изделия	20	0,00	0,02	15,98	64,64	
	Итого		16,33	31,08	67,76	616,62	
№ п/п	II неделя понедельник	Масса (гр)порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
1	Курица в сливочном соусе	100	29,53	35,62	4,66	457,35	123
		150	6,6	4,38	35,27	213,71	679
2	Пшено отварное гарнир	150	6,84	9,19	49,20	306,87	
3	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	181
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	Кондитерские изделия	20	0,00	0,02	15,98	64,64	
	Итого:		45,49	65,05	135,14	1315,34	
№ п/п	II неделя вторник	Масса (гр)порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
1	Рыба запеченная	80	12,4	11,4	15,4	213,6	357
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	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	181
5	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	368

		Итого	23,87	26,67	96,31	720,56	
№ п/п	II неделя среда	Масса (гр)порц ин	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецепту ры
1	Жаркое по-домашнему	230	26,38	7,16	21,04	254,12	259
2	Овощи тушеные	60	1,11	2,592	13,8	85,41	
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
4	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,2	14
5	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
		Итого	30,14	25,582	63,56	607,48	
№ п/п	II неделя четверг	Масса (гр)порц ин	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецепту ры
1	Омлет натуральный из яиц	150	14,24	21,24	2,63	258,64	212
2	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
3	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0	35,83	15
4	Кофейный напиток	200	3,17	5,58	15,96	126,74	395
5	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	368
		Итого:	22,58	37,8	43,01	602,56	
№ п/п	II неделя пятница	Масса (гр)порц ин	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецепту ры
1	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
2	Котлеты мясные с соусом	80/50	12,44	19,78	12,56	278,02	282
			0,58	2,13	4,01	37,53	348
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
4	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,2	14
5	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
		Итого	21,19	42,26	71,74	751,95	

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МКОУ СОШ № 5 им. Н.И.Нагоева
 Л.Л.Булагова
 2024

Примерное 10-дневное меню для учащихся 1-11 классов (7-17 лет) (завтрак, обед)
 МКОУ СОШ № 5 г.Баксана им.Н.И.Нагоева г.Баксана на 2024-2025 учебный год
 с 01.09.2024г

5 уч-ся

№ п/п	1 неделя понедельник	Масса (гр)порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
Завтрак							
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	181
	Итого		2,52	7,64	29,93	198,57	
Обед							
	Каша рисовая вязкая молочная	205	100,95	15,62	0,24	1,02	1
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
	Итого		103,6	23,25	28,86	194,77	
№ п/п	1 неделя вторник	Масса (гр)порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	181
	Итого		2,52	7,64	29,93	198,57	
Обед							
	Курица в сливочном соусе	100	29,53	35,62	4,66	457,35	123
	Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
	Итого		37,7	47,77	59,73	819,55	
№ п/п	1 неделя среда	Масса (гр)порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	181
	Итого		2,52	7,64	29,93	198,57	
Обед							
	Бефстроганов из говядины	80	10,34	18,33	2,19	215,09	278
	Каша гречневая гарнир	150	8,55	7,23	41,18	263,99	744
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
	Итого		21,54	33,19	71,99	672,83	

№ п/п	№ недели четверг	Масса (гр) порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	181
	итого		2,52	7,64	29,93	198,57	
Обед							
	Плов из курицы	230	22,42	18,8	39,46	416,72	291
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
	Итого		25,07	26,43	68,08	610,47	
№ п/п	№ недели пятница	Масса (гр) порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	181
	итого		2,52	7,64	29,93	198,57	
Обед							
	Гуляш из говядины	80	10,28	18,09	2,64	214,49	277
	Рис отварной гарнир	150	3,60	4,32	37,53	203,40	302
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
	Итого		16,53	30,04	68,79	611,64	
№ п/п	№ недели понедельник	Масса (гр) порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	181
	итого		2,52	7,64	29,93	198,57	
Обед							
	Курица в сливочном соусе	100	29,53	35,62	4,66	457,35	123
		150	6,6	4,38	35,27	213,71	679
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
	Итого:		38,78	47,63	68,55	864,81	
№ п/п	№ недели вторник	Масса (гр) порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	181
	итого		2,52	7,64	29,93	198,57	
Обед							
	Рыба запеченная	80	12,4	11,4	15,4	213,6	357

	Каша гречневая гарнир	150	8,55	7,23	41,18	263,99	744
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
	Итого		23,6	26,26	85,2	671,34	
№ п/п	II неделя среда	Масса (гр)порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	181
	Итого		2,52	7,64	29,93	198,57	
Обед							
	Жаркое домашнему	230	26,38	7,16	21,04	254,12	259
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
	Итого		29,03	14,79	49,66	447,87	
№ п/п	II неделя четверг	Масса (гр)порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	181
	Итого		2,52	7,64	29,93	198,57	
Обед							
	Омлет натуральный из	150	14,24	21,24	2,63	258,64	212
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
	Итого:		16,89	28,87	31,25	452,39	
№ п/п	II неделя пятница	Масса (гр)порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	181
	Итого		2,52	7,64	29,93	198,57	
Обед							
	Макаронь отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Котлеты мясные с соусом	80/50	12,44	19,78	12,56	278,02	282
			0,58	2,13	4,01	37,53	348
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
	Итого		21,19	34,06	71,64	677,75	

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МКОУ СОШ № 5 им. Н.И.Нагоева
 Л.Л.Булатова
 2024г

Примерное 10-ти цикличное дневное меню завтраков для обучающихся, страдающих сахарным диабетом 1-4 классов

МКОУ СОШ № 5 г.Баксана им.Н.И.Нагоева на 2024-2025 учебный год
 с 01.09.2024г

№ рецептура	Наименование блюда	Масса (гр) порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1-й день	1-й завтрак					
378	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,6	3,4	26
123	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87
	Итого	250	4,9	2,2	20,1	113
	2-й завтрак					
142	Картофель и овощи тушеные в соусе	250	3,25	12,54	22,57	216,3
67	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,80
377	Чай с сахаром	200	0,3	1,14	32	60
122	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	128,65
	Итого в день	900	13,61	22,46	107,71	612,75
2-й день	1-й завтрак					
377	Чай с лимоном без сахара	200	0,16	0,03	0,24	1,87
123	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87
338	Йогурт фруктовый	150	1,5	0,5	19,1	94,5
	Итого	400	4,96	1,13	36,04	183,37
	2-й завтрак					
110	Борщ со сметаной	250	2,8	5,2	13,1	114,48
382	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	145,2

122	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	128,65
	ИТОГО В ДЕНЬ:	950	16,46	11,73	106,14	571,7
3-й день	1-й завтрак					
378	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,6	3,4	26,0
454	Пирожки с картошкой	70	3,10	1,60	21,10	110,70
	ИТОГО:	270	4,16	2,66	24,14	136,7
	2-й завтрак					
3	Суп молочный с рисом	250	13,16	14,3	86,89	226,43
37	Салат свекольный с растительным маслом	100	0,9	4,5	4,0	62,0
987	кофейный напиток	200	1,74	1,76	16,6	89
122	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	128,65
	ИТОГО В ДЕНЬ:	920	23,76	23,62	156,23	642,78
4-й день	1-й завтрак					
693	Какао с молоком без сахара	200	4,08	3,54	1,58	54,52
123	Хлеб ржано пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87,0
399	Сок фруктовый	150	1,0	0,2	20,2	84,8
	ИТОГО:	400	8,38	4,34	38,48	226,32
	2-й завтрак					
254	Рыба запеченная с овощами	120	14,1	6,0	5,3	132,1
3	Гарнир -макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
377	чай с сахаром	200	0,3	1,14	15,2	60,0
122	хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	128,65
	ИТОГО В ДЕНЬ:	970	32,1	16,4	110,03	715,52
5-й день	1-й завтрак					
648	Кисель фруктовый (из концентрата) без сахара	200	0	0	26,0	106,0
102	Коржики молочные	70	4,79	8,76	75,98	246,8
	ИТОГО:	270	4,79	8,76	101,98	352,8
	2-й завтрак					
327	Картофель запеченный брусками	210	7	24	58,75	380

43	Салат из свежей капусты с морковью	100	0,85	3,05	5,41	52,44
987	Кофейный напиток	200	1,74	1,76	16,6	89
122	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	128,65
	ИТОГО В ДЕНЬ:	880	18,18	37,97	207,34	1002,89
6-й день	1-й завтрак					
349	Компот из сухофруктов без сахара	200	0	0	15,4	60,0
123	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87,0
338	Йогурт фруктовый	150	1,5	0,5	19,0	94,5
	ИТОГО:	400	4,8	1,1	51,1	241,5
	2-й завтрак					
27	Птица запеченная	90	19,30	16,0	0,06	221,44
14	Гарнир -пшеничный	180	4,02	6,6	53,6	235,71
377	чай с сахаром	200	0,3	1,14	32	60
122	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	128,65
	ИТОГО В ДЕНЬ :	970	32,22	25,24	161,36	887,3
7-й день	1-й завтрак					
378	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,6	3,4	26,0
123	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87,0
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,8	48,40
	ИТОГО:	350	5,3	2,6	29,9	161,4
	2-й завтрак					
350	Каша рисовая на молоке со сл.маслом	250	4,75	11,5	37,63	110,70
451	Пирожки с картошкой (капустой)	70	3,10	1,60	21,10	110,70
377	чай с сахаром	200	0,3	1,14	32	60
122	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	128,65
	ИТОГО В ДЕНЬ:	960	15,38	15,49	116,28	588,95
8-й день	1-й завтрак					
648	Кисель фруктовый из концентрата без сахара	200	0	0	26,0	106,0
102	Коржики молочные	70	4,79	8,76	75,98	246,8

	ИТОГО:	270	4,79	8,76	101,98	352,8
	2-й завтрак					
38	Салат свекольный с солеными огурцами	100	1,43	6,09	8,36	93,9
110	Борщ со сметаной	250	9,3	7,27	11,92	132,4
987	кофейный напиток	200	1,74	1,76	16,6	89
122	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	128,65
	ИТОГО:	920	21,06	24,28	163,46	796,75
9-й день	1-й завтрак					
693	Какао с молоком без сахара	200	4,08	3,54	1,58	54,52
123	Хлеб ржано пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87,0
399	Сок фруктовый	150	1,0	0,2	20,2	84,8
	ИТОГО:	400	8,38	4,34	38,48	226,32
	2-й завтрак					
234	Рыбные котлеты	120	8,65	6,93	12,01	144,90
39	Гарнир- картофельное пюре	150	5,52	4,52	26,45	168,45
39	Салат «Школьный»	100	1,7	7,4	7,4	108,0
377	Чай с сахаром	200	0,3	1,14	15,2	60,0
122	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	128,65
	Итого в день:	950	24,18	18,88	100,68	672,07
10-й день	1-й завтрак					
349	Компот из сухофруктов без сахара	200	0	0	15,4	60,0
123	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87,0
338	Йогурт фруктовый	150	1,5	0,5	19,0	94,5
	ИТОГО:	400	4,8	1,1	51,1	241,5
	2-й завтрак					
43	Суп молочный с макаронами	250	5,76	6,63	18,28	156,0
349	Компот из сухофруктов	200	0	0	15,4	60,0
122	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	128,65
	ИТОГО:	950	23,36	18,83	114,28	745,15
	Итого за 10 дней:	9470	222,2	207,69	1331,94	7183,35

	За 10 дней в среднем	947	22,22	20,77	133,19	718,34
	Выполнение нормы в среднем в %	118,40%				

Меню составлено в соответствии с СанПин от 27.10.2020г №32 и рекомендацией по организации питания обучающихся ОО Поповой А.Ю.с использованием сборника рецептур блюд и кулинарных изделий детей под редакцией М.П.Могильного и В.А.Трутьяна ,сборника рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания под редакцией ООО Фирмы "Партнер" изд.5ч.1.2021гПроводится С витаминизация 3-х блюд.