

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор МБОУ КГО "СШ № 5  
 им. С.К.Магометова"

  
 А.А.Тексева

Примерное 10 дневное меню для обучающихся 1-4 классов, для общеобразовательных организаций самостоятельно организующие питание учащихся на 2023-2024 учебный год.

ТК №	Наименование блюд	Выход блюда в г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть
<b>1 день-Понедельник</b>						
<i>Обед</i>						
2	Салат витаминный	60,00	0,70	6,08	6,90	85,20
45	Суп картофельный с горохом	250,00	2,34	3,89	13,61	98,79
291	Плов из курицы	90/100	13,16	18,62	17,43	303,89
294	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	131,87
115	Хлеб пшенино-ржаной	20,00	1,50	0,10	9,90	47,00
114	Хлеб пшеничный	40,00	2,00	0,40	10,00	52,20
<i>Полдник</i>						
386	Яйцо куриное	40,00	5,10	4,60	0,30	63,00
375	Чай	200,00	0,10	0,00	12,00	48,60
114	Хлеб пшеничный	30,00	2,00	0,40	10,00	52,20
	Итого	1030,00	27,03	34,11	95,34	882,75
<b>2 день-Вторник</b>						
<i>Обед</i>						
		Выход блюда в г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть
23	Салат из свеклы	60,00	0,90	3,10	5,70	45,20
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250,00	2,83	2,90	21,80	124,10
189	Шницель из говядины	90,00	13,73	15,08	10,80	227,25
219	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,70	5,40	45,00	263,80
463	Соус томатный с овощами	30,00	0,40	1,20	2,20	21,50
282	Компот из свежих фруктов	200,00	0,50	0,20	23,10	96,00
115	Хлеб пшенино-ржаной	20,00	1,50	0,10	9,90	47,00
114	Хлеб пшеничный	30,00	2,00	0,40	10,00	52,20
<i>Полдник</i>						
15	Сыр пр. Голландский	20,00	6,27	7,86	14,83	103,00
114	Хлеб пшеничный	30,00	2,00	0,40	10,00	52,20

375	Чай	200,00	0,10	0,00	12,00	48,60
	Итого	1080,00	38,93	36,64	165,33	1080,85
	<b>3 день- Среда</b>					
	<b>Обед</b>	Выход блюда в г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть
71	Огурцы свежие нарезка	60,00	0,95	0,15	3,95	18,50
37	Борщ с капустой белокачанной и картофелем со сметаной	10-250	2,10	6,50	11,10	111,20
172	Рыба, тушенная в томате с овощами	90/70	6,04	1,29	4,05	103,05
241	Картофельное пюре	150,00	3,20	6,10	23,30	160,50
283	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,60	0,00	27,90	113,80
115	Хлеб пшенино-ржаной	20,00	1,50	0,10	9,90	47,00
114	Хлеб пшеничный	30,00	2,00	0,40	10,00	52,00
	<b>Полдник</b>					
448	Кексы	50,00	1,35	5,29	14,27	110,00
375	Чай с лимоном	200,00	0,10	0,00	15,30	61,60
	Итого	1130,00	17,84	19,83	119,77	777,65
	<b>4 день-Четверг</b>					
	<b>Обед</b>	Выход блюда в г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть
71	Помидоры свежие нарезка	60	0,95	0,15	3,95	18,50
56	Суп лапша домашняя	250,00	2,50	4,90	13,90	109,40
209	Биточки из птицы	90,00	14,06	15,98	9,68	239,29
224	Рис отварной	150,00	3,90	5,10	40,30	225,20
463	Соус томатный с овощами	30,00	0,40	1,20	2,20	21,50
118	Свежие яблоки	120,00	0,40	0,40	14,70	47,00
375	Чай с лимоном	200,00	2,01	2,39	29,10	131,87
115	Хлеб пшенино-ржаной	20,00	1,50	0,10	9,90	47,00
114	Хлеб пшеничный	30,00	2,00	0,40	10,00	52,20
	<b>Полдник</b>					
422	Булка сдобная	50,00	1,16	0,06	164,10	125,00
277	Кисель	200,00	0,30	0,00	30,80	124,20
	Итого	1140,00	29,18	30,68	328,63	1141,16
	<b>5 день-Пятница</b>					

	<i>Обед</i>	Выход блюда в г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть
4	Салат из свежей белокачанной капусты	100	0,80	5,10	5,30	70,00
43	Свекольник	250,00	2,20	4,50	12,00	97,00
219	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,70	5,40	45,00	263,80
174	Тефтели из говядины с рисом	90,00	7,21	7,63	5,87	120,98
463	Соус томатный с овощами	30,00	0,40	1,20	2,20	21,50
283	Компот из яблок	200,00	0,60	0,00	27,90	113,80
115	Хлеб пшенино-ржаной	20,00	1,50	0,10	9,90	47,00
114	Хлеб пшеничный	30,00	2,00	0,40	10,00	52,20
	<b>Полдник</b>					
1	Бутерброды с маслом	30,00	2,38	8,97	16,11	161,00
375	Чай	200,00	0,10	0,00	12,00	48,60
	Итого	1000,00	25,89	33,30	146,28	995,88
	<b>6 день-Понедельник</b>					
	<i>Обед</i>	Выход блюда в г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть
2	Салат из свеклы	60	0,90	3,10	5,70	45,20
37	Борщ с капустой белокачанной и картофелем со сметаной	10-250	2,10	6,50	11,10	111,20
227	Пшено отварное	150,00	6,60	4,38	35,27	213,71
417	Биточки из птицы	90,00	8,44	6,08	5,18	106,09
463	Соус томатный с овощами	30,00	0,40	1,20	2,20	21,50
282	Компот из свежих фруктов	200,00	0,50	0,20	23,10	96,00
115	Хлеб пшенино-ржаной	20,00	1,50	0,10	9,90	47,00
114	Хлеб пшеничный	30,00	2,00	0,40	10,00	52,20
	<b>Полдник</b>					
386	Яйцо куриное	40,00	5,10	4,60	0,30	63,00
375	Чай	200,00	0,20	0,00	12,00	48,60
114	Хлеб	30,00	2,00	0,40	10,00	52,20
	Итого	1110,00	29,74	26,96	124,75	856,70
	<b>7 день-Вторник</b>					
	<i>Обед</i>	Выход блюда в г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть
71	Огурцы свежие нарезка	60,00	0,95	0,15	3,95	18,50
42	Рассольник ленинградский со сметаной	10-250	4,80	6,80	32,80	165,80
54	Гуляш из говядины	90,00	10,58	7,53	6,00	134,21
227	Макароны отварные	150,00	5,50	5,30	35,33	211,10
283	Компот из сухофруктов	200,00	0,60	0,00	27,90	113,80

115	Хлеб пшенино-ржаной	20,00	1,50	0,10	9,90	47,00
114	Хлеб пшеничный	30,00	2,00	0,40	10,00	52,20
<b>Полдник</b>						
15	Сыр пр. Голландский	30,00	13,78	12,64	60,11	215,99
286	Кофейный напиток	200,00	3,20	2,70	15,90	79,00
114	Хлеб	30,00	2,00	0,40	10,00	52,20
	<b>Итого</b>	<b>1070,00</b>	<b>44,91</b>	<b>36,02</b>	<b>211,89</b>	<b>1089,80</b>
<b>8 день-Среда</b>						
	<b>Обед</b>	Выход блюда в г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть
2	Салат витаминный	60	0,70	6,10	6,90	85,20
45	Суп картофельный с горохом	250,00	2,30	3,90	13,60	98,80
291	плов из курицы	90/100	13,16	18,62	17,43	303,89
375	Чай с лимоном	200,00	2,01	2,39	29,10	131,87
115	Хлеб пшенино-ржаной	20,00	1,50	0,10	9,90	47,00
114	Хлеб пшеничный	30,00	2,00	0,40	10,00	52,20
<b>Полдник</b>						
456	Коржики	75,00	4,89	7,92	47,68	286,00
375	Чай	200,00	0,10	0,00	12,00	48,60
	<b>Итого</b>	<b>1025,00</b>	<b>26,66</b>	<b>39,43</b>	<b>146,61</b>	<b>1053,56</b>
<b>9 день-Четверг</b>						
	<b>Обед</b>	Выход блюда в г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть
71	Помидоры свежие нарезка	60	0,95	0,15	3,95	18,50
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250,00	2,83	2,86	21,76	124,10
189	Биточки мясные из говядины	90,00	13,73	15,06	7,38	227,25
241	Картофельное пюре	150,00	3,19	6,06	23,29	160,50
463	Соус томатный с овощами	30,00	0,40	1,20	2,20	21,50
283	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,60	0,00	27,90	113,80
115	Хлеб пшенино-ржаной	20,00	1,50	0,10	9,90	47,00
114	Хлеб пшеничный	30,00	2,00	0,40	10,00	52,20
<b>Полдник</b>						
422	Булка сдобная	50,00	1,16	0,06	164,10	125,00
294	Чай с лимоном	200,00	0,10	0,00	15,30	61,60
	<b>Итого</b>	<b>1020,00</b>	<b>26,46</b>	<b>25,89</b>	<b>285,78</b>	<b>951,45</b>
<b>10 день- Пятница</b>						
	<b>Обед</b>	Выход блюда в г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть

9	Салат из моркови	60,00	0,68	6,00	6,20	82,01
88	Щи из свежей капусты и картофеля	250,00	1,93	6,34	10,05	104,16
210	Курица в томатном соусе	90/50	18,37	23,70	4,08	400,72
219	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,70	5,40	45,00	263,80
375	Чай с лимоном	200,00	2,01	2,39	29,10	131,87
115	Хлеб пшенино-ржаной	20,00	1,50	0,10	9,90	47,00
114	Хлеб пшеничный	30,00	2,00	0,40	10,00	52,20
	<b>Полдник</b>					
448	Кексы	50,00	1,35	5,29	14,27	110,00
375	Чай	200,00	0,10	0,00	12,00	48,60
	<b>Итого</b>	<b>1100,00</b>	<b>36,64</b>	<b>49,62</b>	<b>140,60</b>	<b>1240,36</b>

Используемая литература:

1. Сборник рецептур и кулинарных изделий на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.  
М.П. Могильный, г. Москва.
2. Сборник технологических нормативов. Рецептур, блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений.  
г. Пермь, 2008г.