

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ "СОШ № 10  
им. Б.М.Карданова г.Баксана"  
*Мисея* Канукова М.М.  
"01" сентября 2022г.

Примерное меню для учащихся 1-4 классов 7-11 лет

I неделя понедельник

№ п/п		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	<b>завтрак 1 смена</b>	г					
1	Гуляш из говядины	110	13,75	10,86	3,49	166,00	277
2	Макаронны отварные	150	9,29	10,01	22,71	218,00	206
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
4	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
5	Кондитерские изделия (печенье/конфеты)	20	1,35	4,20	16,42	108,88	
	<b>Суммарный объем блюда:</b>	<b>520</b>	<b>25,65</b>	<b>28,66</b>	<b>68,70</b>	<b>635,55</b>	
	<b>Итого:</b>						

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ "СОШ № 10  
им. Б. М. Кардашова г. Баксана"  
Канукова М. М.  
"01" сентября 2022г.



Примерное меню для учащихся 1-4 классов 7-11 лет

I неделя вторник

№ п/п		Вес блюда г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
1	завтрак 1 смена Суп картофельный с крупой	250	8,72	7,12	17,40	168,52	101
2	Сосиски запеченные в тесте	100	3,86	0,46	24,95	119,24	747
3	Фрукты свежие (яблоко/бананы)	100	1,20	0,30	10,95	57,00	368
4	Салат из капусты и моркови с зеленым горошком	60	2,28	1,83	3,12	70,08	46
5	Кондитерские изделия (печенье/конфеты)	20	1,35	4,20	16,42	108,88	
	<b>Суммарный объем блюда:</b>	<b>530</b>	<b>17,41</b>	<b>13,91</b>	<b>72,84</b>	<b>523,72</b>	
	<b>Итого:</b>						

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ "СОШ № 10

им. Б.М. Карданова г.Баксана"

Канукова М.М.

"01" сентября 2022г.

Примерное меню для учащихся 1-4 классов 7-11 лет

I неделя среда

№ п/п		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	<b>завтрак I смена</b>	г					
1	Борщ из свежей капусты с мясом	250	17,61	9,71	13,79	212,50	62
2	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
3	Сыр твердый-порционно	10	2,60	2,60	0,00	34,00	15
4	Фрукты свежие (яблоко/бананы)	100	1,20	0,30	10,95	57,00	368
5	Огурцы свежие-порционно	100	0,65	0,11	3,13	15,00	
	<b>Суммарный объем блюда:</b>	<b>500</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>24,51</b>	<b>20,35</b>	<b>42,49</b>	<b>455,45</b>	

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ "СОШ № 10  
им. Б. М. Карданова г. Баксана"  
Канукова М.М.  
"01" сентября 2022г.

Примерное меню для учащихся 1-4 классов 7-11 лет

I неделя вторник

№ п/п		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	<b>завтрак 1 смена</b>	г					
1	Жаркое по-домашнему	240	21,29	23,78	21,79	387,70	259
2	Салат из капусты и моркови с зеленым горошком	60	2,28	1,83	3,12	70,08	46
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
4	Фрукты свежие (яблоки/бананы)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	368
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	376
	<b>Суммарный объем блюда:</b>	<b>640</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>26,62</b>	<b>33,64</b>	<b>63,33</b>	<b>666,73</b>	



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ "СОШ № 10  
им.Б.М.Карданова г.Баксана"  
Канукова М.М.  
"01" сентября 2022г.

Примерное меню для учащихся 1-4 классов 7-11 лет

I неделя пятница

№ п/п		Вес блода	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	<b>завтрак I смена</b>	г					
1	Котлеты мясные с соусом	140	2,40	5,50	8,80	104,70	294
			0,88	2,50	3,51	40,10	355
2	Каша гречневая гарнир	150	8,63	6,09	38,64	243,89	302
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
4	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	376
5	Фрукты свежие (яблоко/бананы)	100	1,20	0,30	10,95	57,00	368
	<b>Суммарный объем блока:</b>	<b>630</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>14,56</b>	<b>21,72</b>	<b>79,57</b>	<b>553,64</b>	

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ "СОШ № 10

им. Б.М.Карданова г.Баксана"

Канукова М.М.

"01" сентября 2022г.

Примерное меню для учащихся 1-4 классов 7-11 лет

II неделя понедельник

№ п/п		Вес блюда г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	<b>завтрак 1 смена</b>						
1	Бефстроганов из говядины	130	10,34	18,33	2,19	215,09	278
2	Макаронны отварные	150	9,29	10,01	22,71	218,00	206
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
4	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	376
5	Фрукты свежие (яблоко/бананы)	100	1,20	0,30	10,95	57,00	368
	<b>Суммарный объем блюда:</b>	<b>620</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>22,28</b>	<b>35,97</b>	<b>53,52</b>	<b>598,04</b>	

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ "СОШ № 10  
им. В.М.Карданова г.Баксана"  
*Канукова М.М.*  
Канукова М.М.  
"01" сентября 2022г.

Примерное меню для учащихся 1-4 классов 7-11 лет

II неделя вторник

№ п/п		Вес блюда г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	<b>завтрак 1 смена</b>						
1	Плов с мясом	240	22,42	18,80	23,28	357,23	265
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
3	Кондитерские изделия (печенье/конфеты)	30	1,35	4,20	16,42	108,88	
4	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
		510	<b>26,38</b>	<b>30,79</b>	<b>82,20</b>	<b>717,66</b>	

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ "СОШ № 10

им. Б.М.Карданова г.Баксана"

Жанукова М.М.

"01" сентября 2022г.

Примерное меню для учащихся 1-4 классов 7-11 лет

II неделя среда

№ п/п		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	<b>завтрак 1 смена</b>	г					
1	Суп картофельный с крупой	250	1,98	2,74	14,58	90,75	101
2	с фрикадельками	30	6,04	4,32	0,26	64,02	175
3	Пирожки печенные с картофелем	100	5,50	2,92	38,47	202,18	406
4	Салат из капусты и моркови с зеленым горошком	60					
			2,28	1,83	3,12	70,08	46
5	Фрукты свежие (яблоки/бананы)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	368
	<b>Суммарный объем блюда:</b>	<b>540</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>16,2</b>	<b>12,21</b>	<b>66,23</b>	<b>471,03</b>	



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ "СОШ № 10  
им. Б. М. Карданова г. Баксана"  
Канукова М.М.

"01" сентября 2022г.

Примерное меню для учащихся 1-4 классов 7-11 лет

II неделя четверг

№ п/п		Вес блюда г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	завтрак 1 смена						
1	Тефтели мясные	140	11,78	12,91	14,90	223,00	286
2	с соусом		0,88	2,50	3,51	40,06	355
3	Каша перловая рассыпчатая	150	4,59	6,74	31,47	209,25	248
4	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
5	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	<b>Суммарный объем блюда:</b>	<b>530</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>19,86</b>	<b>29,94</b>	<b>92,38</b>	<b>723,86</b>	

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ "СОШ № 10  
им. Б.М. Карданова г. Баксана"  
Канукова М.М.  
"01" сентября 2022г.

Примерное меню для учащихся 1-4 классов 7-11 лет

II неделя пятница

№ п/п	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	г					
1	240	21,29	23,78	21,79	387,70	259
2	60	2,28	1,83	3,12	70,08	46
3	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
4	200	0,20	0,00	14,00	28,00	376
5	20	1,35	4,20	16,42	108,88	
<b>Суммарный объем блюда:</b>		<b>560</b>				
<b>Итого:</b>		<b>27,57</b>	<b>37,44</b>	<b>69,95</b>	<b>731,61</b>	

Меню составлено в соответствии с Санпин от 27.10.2020 г. №32 и рекомендацией по организации питания обучающихся с использованием сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для детей под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна и для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.  
Проводится витаминизация 3-х блюд аскорбиновой кислотой.