

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ "СОШ № 10
им. Б.М. Карданова г. Баксана"
Канукова М.М.
"29" ноября 2024 г.

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


I неделя понедельник

| № п/п | | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | № рецептуры |
|-------|-----------------------------|--------------|-------|-------|----------|--------|-------------|
| | завтрак I смена | г | | | | | |
| 1 | Плов с мясом (куриное филе) | 240 | 22,42 | 18,80 | 23,28 | 357,23 | 265 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,45 | 7,63 | 14,62 | 136,95 | 1 |
| 3 | Салат из отварной свеклы | 60 | 0,71 | 3,04 | 4,18 | 46,95 | 33 |
| 4 | Чай с сахаром | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,60 | 382 |
| | | 540 | 29,66 | 33,01 | 59,66 | 659,73 | |

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.

УТВЕРЖДАЮ

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


Канукова М.М.
"29" ноября 2024 г.

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

I неделя вторник

| № п/п | | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | № рецептуры |
|-------|---|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| | завтрак 1 смена | г | | | | | |
| 1 | Борщ из свежей капусты с мясом (говядина) | 250 | 17,61 | 9,71 | 13,79 | 230,00 | 62 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,45 | 7,63 | 14,62 | 136,95 | 1 |
| 3 | Сыр твердый-порционнo | 10 | 2,60 | 2,60 | 0,00 | 34,00 | 15 |
| 4 | Кондитерские изделия (печенье/конфеты) | 30 | 1,35 | 4,20 | 16,42 | 108,88 | |
| 5 | Чай с сахаром | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,60 | 382 |
| | Суммарный объем блюда: | 530 | | | | | |
| | Итого: | | 28,09 | 27,68 | 62,41 | 628,43 | |

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ "СОШ № 10
им. Б.М. Кардинова г. Баксана"
Канукова М.М.
"29" ноября 2024 г.

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

I неделя среда

| № п/п | | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | № рецептуры |
|-------|---|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| | завтрак 1 смена | г | | | | | |
| 1 | Жаркое по- домашнему | 240 | 21,29 | 23,78 | 21,79 | 387,70 | 259 |
| 2 | 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 |
| | Суммарный объем блюда: | 510 | | | | | |
| | Итого: | | 25,25 | 35,77 | 80,71 | 748,13 | |

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ "СОШ № 10
им. Б.М. Карданова г. Баксана"
Канукова М.М.
"29" ноября 2024 г.

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

I неделя четверг

| № п/п | | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | № рецептуры |
|-------|----------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| | завтрак 1 смена | г | | | | | |
| 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 | Салат из свежей капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,19 | 51,54 | 45 |
| 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 |
| | Суммарный объем блюда: | 550 | | | | | |
| | Итого: | | 18,94 | 32,22 | 47,39 | 532,13 | |

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ "СОШ № 10
им.Б.М.Карданова г.Баксана"
Канукова М.М.
"29" ноября 2024 г.

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

I неделя пятница

| № п/п | | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | № рецептуры |
|-------|---|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| | завтрак 1 смена | г | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с крупой (рис) | 250 | 1,98 | 2,74 | 14,58 | 90,75 | 101 |
| | с фрикадельками | 30 | 6,04 | 4,32 | 0,26 | 82,50 | 175 |
| 2 | Сыр твердый-порционно | 10 | 2,60 | 2,60 | 0,00 | 34,00 | 15 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,45 | 7,63 | 14,62 | 136,95 | 1 |
| 4 | Кондитерские изделия (печенье/конфеты) | 30 | 1,35 | 4,20 | 16,42 | 108,88 | |
| 5 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 376 |
| | Суммарный объем блюда: | 560 | | | | | |
| | Итого: | | 14,62 | 21,49 | 59,88 | 481,08 | |

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ "СОШ № 10
им.Б.М.Кардаева г.Баксана"
Канукова М.М.
"29" ноября 2024 г.

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

II неделя понедельник

| № п/п | | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | № рецептуры |
|-------|----------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| | завтрак 1 смена | 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 | Гарнир-макаронны отварные | 150 | 3,50 | 3,20 | 0,70 | 128,00 | 204 |
| 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 |
| | Суммарный объем блюда: | 630 | | | | | |
| | Итого: | | 9,43 | 18,83 | 41,63 | 437,75 | |

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ "СОШ № 10
им. Б.М. Карданова г. Баксана"
Канукова М.М.
"29" ноября 2024 г.

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

II неделя вторник

| № п/п | | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | № рецептуры |
|-------|---------------------------|--------------|-------|-------|----------|--------|-------------|
| | завтрак 1 смена | г | | | | | |
| 1 | Плов с мясом | 240 | 22,42 | 18,80 | 23,28 | 357,23 | 265 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,45 | 7,63 | 14,62 | 136,95 | 1 |
| 3 | Салат из отварной моркови | 60 | 4,70 | 9,50 | 7,13 | 132,80 | 31 |
| 4 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | 342 |
| | | 540 | 29,73 | 36,09 | 72,91 | 741,58 | |

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ "СОШ №
им.Б.М.Калдаякова г.Баксана"
Канукова М.М.
"29" ноября 2024 г.

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

II неделя среда

| № п/п | | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | № рецептуры |
|-------|----------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| | завтрак 1 смена | г | | | | | |
| 1 | Рыба припущенная с соусом | 140 | 18,36 | 3,57 | 3,79 | 121,10 | 245/355 |
| 2 | Гарнир-макароны отварные | 150 | 3,50 | 3,20 | 0,70 | 128,00 | 204 |
| 3 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 376 |
| 4 | Фрукты свежие (яблоко/бананы) | 100 | 1,20 | 0,30 | 10,95 | 57,00 | 368 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,45 | 7,63 | 14,62 | 136,95 | 1 |
| | Суммарный объем блюда: | 630 | | | | | |
| | Итого: | | 25,71 | 14,70 | 44,06 | 471,05 | |

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ "СОШ №
им. Б. М. Карданова г. Баксана"
Канукова М. М.
"29" ноября 2024 г.

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

II неделя четверг

| № п/п | | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | № рецептуры |
|-------|--|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| | завтрак 1 смена | г | | | | | |
| 1 | Суп молочный с крупой (гречка) | 250 | 6,03 | 6,35 | 21,05 | 165,50 | 94 |
| 2 | Пирожки печенные с картофелем | 100 | 5,50 | 2,92 | 38,47 | 202,18 | 406 |
| 4 | Кондитерское изделие (Печенье, конфеты) | 50 | 1,35 | 4,20 | 16,42 | 108,88 | |
| 5 | Фрукты свежие (яблоки/бананы) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 368 |
| | Суммарный объем блюда: | 500 | | | | | |
| | Итого: | | 13,28 | 13,87 | 85,74 | 520,56 | |

УТВЕРЖДАЮ

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

Канукова М.М.

"29" ноября 2024 г.

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

II неделя пятница

| № п/п | | Вес | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | № рецептуры |
|-------|---|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| | | блюда | | | | | |
| | завтрак 1 смена | г | | | | | |
| 1 | Куриное филе тушенное со сметанным соусом | 140 | 17,65 | 14,58 | 4,70 | 221,00 | 290 |
| 2 | Каша пшенная 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 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,60 | 382 |
| 4 | Кондитерское изделие (Печенье, конфеты) | 30 | 1,35 | 4,20 | 16,42 | 108,88 | |
| | | 560 | 34,08 | 37,18 | 94,50 | 849,42 | |