



Согласовано:
Директор МКОУ "СОШ №1 ст.Преградная"
Боюнсузова Х.С.
2022



Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель
Гергокова Л.Л.
2022

Примерное меню МКОУ "СОШ №1 ст.Преградная" на период 2 полугодия 2021-2022 учебного года,
для обучающихся в возрасте от 7 до 11 лет.

Номер реп.	Наименование блюд	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Понедельник ДЕНЬ 1					
	Завтрак					
309	Макаронные изделия отварные со сл.масл.	150	5,10	7,50	28,5	201,9
пр	Хлеб пшеничный	40	3,6	0,4	19,32	93,52
338	Салат из белокачанной капусты с морковью	50	0,67	3,04	4,27	47,06
288	Курица отварная	100	21,67	13,33	0	206,67
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11
	ИТОГО		34,82	24,94	78,09	674,26

Номер реп.	Наименование блюд	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Вторник ДЕНЬ2					
	Завтрак					
181	Каша манная молочная	200/10	6,02	4,05	33,37	194,01
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11
пр	Хлеб пшеничный	40	3,6	0,4	19,32	93,52
338	Фрукты свежие (банан)	75	1,13	0,38	15,75	70,88
пр	Печенье сдобное	20	1,7	2,26	13,94	82,9
	ИТОГО		21,31	12,36	108,66	629,26

Номер реп.	Наименование блюд	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Среда ДЕНЬ 3					
	Завтрак					
222	Пудинг из творога с джемом	180-20	25,12	17,28	50,5	458
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40
пр	Хлеб пшеничный	40	3,6	0,4	19,32	93,52
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72
	ИТОГО		29,35	24,88	79,42	657,24

Номер реп.	Наименование блюд	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Четверг ДЕНЬ 4					
	Завтрак					
309	Макароны отварные со слив.маслом	150	5,1	7,5	28,5	201,9
267	Котлета наг.рубленая из говядины	80	9,87	17,33	8,8	230,67
377	Чай с лимоном	200/7	0,53	0	9,87	41,6
338	Свекла тушеная в соусе	75	3,2	1,11	9,65	33,3
пр	Хлеб пшеничный	40	3,6	0,4	19,32	61,3
	ИТОГО		22,3	26,34	76,14	568,77

Номер реп.	Наименование блюд	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Пятница ДЕНЬ 5					
	Завтрак					
181	Каша молочная с рисом и сл.масл	200/10	6,02	4,05	43,37	194,01
пр	Хлеб пшеничный	40	3,6	0,4	19,32	93,52
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	1,13	0,38	15,75	70,88
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11
15	Сыр порционный	20	4,67	5,9	0	71,66
	ИТОГО		19,2	11,4	104,44	555,18

Номер реп.	Наименование блюд	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Понедельник ДЕНЬ 6					
	Завтрак					
183	Каша гречневая молочн.	200	6	6,8	29,2	202
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11
пр	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,4	19,32	93,52
пр	Печенье сдобное	20	1,7	2,26	13,94	82,9
338	Фрукты свежие(банан)	75	1,13	0,38	15,75	70,88
	ИТОГО		16,21	10,51	104,21	574,41

Номер реп.	Наименование блюд	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Вторник ДЕНЬ 7					
	завтрак					
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73
278	Тефтели из говядины паровые	80	6,93	7,47	11,07	139,2
379	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,2
пр	Хлеб пшеничный	40	3,6	0,4	19,32	93,52
	Свекла тушеная в соусе	50	3,2	1,11	9,65	61,3
	ИТОГО		20,41	13,98	88,37	558,95

Номер реп.	Наименование блюд	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Среда ДЕНЬ 8					
	завтрак					
182	Каша пшеничная молочная	200	7,30	4,30	38,27	220,98
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84
379	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,2
15	Сыр порционный	15	4,64	5,9	0	71,66
пр	Хлеб пшеничный	40	3,6	0,4	19,32	93,52
338	Фрукты свеж(апельсин)	75	0,96	0,21	8,68	40,5
	ИТОГО		25,18	18,08	95,75	644,7

Номер реп.	Наименование блюд	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Четверг ДЕНЬ 9					
	завтрак					
295	Биточки из мяса птицы припущенные	80	12,6	10,88	10,8	189,76
пр	Хлеб пшеничный	40	3,6	0,4	19,32	93,52
302	Гречневая каша рассыпчатая со сл.масл.	150	8,9	4,1	39,84	231,86
377	Чай с лимоном	200-7	53	0	9,87	41,6
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,67	3,04	4,27	47,06
	ИТОГО		78,77	18,42	84,1	603,8

Номер реп.	Наименование блюд	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Пятница ДЕНЬ 10					
	Завтрак					
175	Каша молочн(Дружба)	200	3,3	8,6	23,2	183,4
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
338	Фрукты свеж(апельсин)	75	0,96	0,21	8,68	40,5
15	Сыр порционный	20	4,67	5,9	0	71,66
14	Масло сливочное порционное	10	0,1	7,2	0,13	65,72
	ИТОГО		15,97	22,98	77,33	579,91

При составлении примерного десятидневного меню использованы: "Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях", "Сборник технологических нормативов".

Авторы и руководитель разработки сборника:

Могильный М.П. (ГОУВПОПГТУ), Тутельян В.А. (ГУНИИ питания РАМП)

Составила:

Зав. производством



Л.Л.Гергокова