**Примерное 10-дневное меню для учащихся 1-4-х классов, обучающихся в I смену МБОУ "СОШ №42 им. Нурмагомеда Гаджимагомедова"**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Завтраки** |  |  |  |  |  |
| **№ ТК по****сборнику** | **Наименование блюда** | **Выход****с 7-11 лет** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **э/ц ккл** |
|  | **ДЕНЬ № 1** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| № 173 Тутильян | Каша молочная пшеничная | 200 | 8 | 11,06 | 44,32 | 312 |
| №432 | Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,6 | 12,4 | 70 |
| №3 | Бутерброд с сыром | 50 | 12,5 | 15,8 | 26 | 296 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 35 | 2,37 | 0,30 | 13,86 | 70,14 |
| №338 Тутитльян | Фрукты свежие | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95,00 |
|  | **ИТОГО:** |  | **25,97** | **29,26** | **117,58** | **843,14** |
|  | **ДЕНЬ № 2** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| №70-75 | Овощи по сезону | 60 | 0,85 | 3,60 | 4,90 | 55,68 |
| № 342 | Рагу из птицы | 230 | 25,50 | 18,00 | 16,66 | 377,50 |
| ПР | Кондитерское изделие | 15 | 1,41 | 1,43 | 11,2 | 37,5 |
| №407 | Сок | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 |
| ПР | Чурек | 35 | 2,37 | 0,30 | 13,86 | 70,14 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,10 | 68,97 |
|  | **ИТОГО:** |  | **32,81** | **23,66** | **80,92** | **694,59** |
|  | **ДЕНЬ № 3** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| №133(3) | Суп молочный с изделиями макаронными | 200 | 4,80 | 4,20 | 17,20 | 126,00 |
| № 376 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,00 | 62,00 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №209 Тутильян | Яйца вареные | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 |
| ПР | Чурек | 35 | 2,37 | 0,3 | 13,86 | 70,14 |
|  | **ИТОГО:** |  | **12,38** | **9,12** | **46,34** | **320,94** |
|  | **ДЕНЬ № 4** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| №70-75 | Овощи по сезону | 60 | 0,85 | 3,60 | 4,90 | 55,68 |
| №303 | Каша вязкая из крупы гречневой | 130 | 3,97 | 4,34 | 17,8 | 126,1 |
| №54-1 о | Омлет натуральный | 150 | 12,7 | 18 | 3,2 | 225,4 |
| №434 | Какао с молоком | 200 | 4 | 4 | 16 | 116 |
| ПР | Чурек | 35 | 2,37 | 0,30 | 13,86 | 70,14 |
|  | **ИТОГО:** |  | **23,89** | **30,24** | **55,76** | **593,32** |
|  | **ДЕНЬ № 5** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| №267(1) | Запеканка из творога с соусом сладким | 120/30 | 13,3 | 9,12 | 43,1 | 307,5 |
| №432 | Чай с сахаром | 200 | 1,6 | 1,6 | 12,4 | 70 |
| №ПР | Курага | 15 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95,00 |
| ПР | Чурек | 35 | 2,37 | 0,30 | 13,86 | 70,14 |
|  | **ИТОГО:** |  | **18,77** | **11,52** | **90,36** | **542,64** |
|  | **ДЕНЬ № 6** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| №70-75 | Овощи по сезону | 60 | 0,85 | 3,60 | 4,90 | 55,68 |
| № 173 Тутильян | Каша молочная геркулесовая | 200 | 8 | 11,06 | 44,32 | 312 |
| №434 | Какао с молоком | 200 | 4 | 4 | 16 | 116 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,10 | 68,97 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ПР | Чурек | 35 | 2,37 | 0,30 | 13,86 | 70,14 |
|  | **ИТОГО:** |  | **16,90** | **19,29** | **93,18** | **622,79** |
|  | **ДЕНЬ № 7** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| №70-75 | Овощи по сезону | 60 | 0,85 | 3,60 | 4,90 | 55,68 |
| №291 | Плов | 230 | 21,90 | 13,57 | 35,64 | 304,57 |
| №349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,80 |
| ПР | Чурек | 35 | 2,37 | 0,30 | 13,86 | 70,14 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,10 | 68,97 |
|  | **ИТОГО:** |  | **27,46** | **17,89** | **100,51** | **632,16** |
|  | **ДЕНЬ № 8** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| №70-75 | Овощи по сезону | 60 | 0,85 | 3,60 | 4,90 | 55,68 |
| № 248 | Макароны отварные с сыром | 100/5/20 | 10,84 | 12,70 | 27,33 | 267,90 |
| №433 | Напиток кофейный на молоке | 200 | 2,8 | 3,2 | 14,8 | 100 |
| ПР | Чурек | 35 | 2,37 | 0,30 | 13,86 | 70,14 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,10 | 68,97 |
|  | **ИТОГО:** |  | **18,54** | **20,13** | **74,99** | **562,69** |
|  | **ДЕНЬ № 9** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| №70-75 | Овощи по сезону | 60 | 0,85 | 3,60 | 4,90 | 55,68 |
| №54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,50 | 4,40 | 0,00 | 53,70 |
| №360 | Картофель отварной или пюре картофельное | 150 | 2,89 | 5,66 | 20,01 | 150,15 |
| №407 | Сок | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 |
| ПР | Кондитерское изделие | 15 | 1,41 | 1,43 | 11,2 | 37,5 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,10 | 68,97 |
| ПР | Чурек | 35 | 2,37 | 0,30 | 13,86 | 70,14 |
|  | **ИТОГО:** |  | **13,70** | **15,72** | **84,27** | **520,94** |
|  | **ДЕНЬ № 10** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| №321 Тутильян | Капуста тушеная | 150 | 2,70 | 15,00 | 26,50 | 98,70 |
| №54-6т | Сырники | 75 | 14,7 | 4,3 | 12,3 | 146,8 |
| №432 | Кисломолочный продукт | 200 | 1,6 | 1,6 | 12,4 | 70 |
| ПР | Чурек | 35 | 2,37 | 0,30 | 13,86 | 70,14 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,10 | 68,97 |
| №338 Тутитльян | Фрукты свежие | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95,00 |
|  | **ИТОГО:** |  | **24,55** | **22,03** | **100,16** | **549,61** |
|  | **ИТОГО:** |  | **214,97** | **198,86** | **844,07** | **5 882,82** |

**Директор МБОУ "СОШ №42" Османова Х. О.**

\*Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Сборник технических нормативов) Могильный М. П.;

Тутельян В. А.; Зайцева Т. А. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОИЗВОДСТВУ КУЛИНАРНОЙ ПРОДУКЦИИ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗОВАННЫХ КОЛЛЕКТИВАХ ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО для врачей-диетологов,

медицинских сестер диетических, специалистов общественного питания. Тутельян В.А., Гаппаров М.М.Г., Батурин А.К., Погожева А.В., Шарафетдинов Х.Х., Плотникова О.А., Павлючкова М.С., Гроздова Т.Ю., Ким И.И., Шатурная И.В., Керимова М.Г.