Примерное 10-дневное меню для учащихся 1-4-х классов, обучающихся во II смену МБОУ "СОШ №42"

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **обед** | | | | | | |
|  | **Наименование блюда** | **Выход**  **с 7-11 лет** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **э/ц ккл** |
|  | **ДЕНЬ № 1** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| №70-75 | Овощи по сезону | 60 | 0,85 | 3,60 | 4,90 | 55,68 |
| №108(2) | Суп крестьянский с крупой | 200 | 1,80 | 4,20 | 11,00 | 90,00 |
| №255 | котлеты мясные | 100 | 15,60 | 11,23 | 3,52 | 185,00 |
| №353(2) | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,40 | 7,65 | 40,50 | 264,00 |
| №349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,80 |
| №ПР481 | Чурек | 30 | 2,37 | 0,30 | 13,86 | 70,14 |
| №ПР481 | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,10 | 68,97 |
|  | **ИТОГО:** |  | **31,36** | **27,40** | **119,89** | **866,59** |
|  | **ДЕНЬ № 2** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| №70-75 | Овощи по сезону | 60 | 0,85 | 3,60 | 4,90 | 55,68 |
| № 95(2) | Щи из свежей капусты | 200 | 2,20 | 3,60 | 6,40 | 66,00 |
| №285 | щницель из говядины | 70/30 | 14,30 | 6,60 | 9,60 | 156,00 |
| №360 | Картофель отварной или пюре картофельное | 150 | 2,89 | 5,66 | 20,01 | 150,15 |
| №342 | Компот из св. яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 |
| №ПР481 | Чурек | 30 | 2,37 | 0,30 | 13,86 | 70,14 |
| №ПР481 | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,10 | 68,97 |
|  | **ИТОГО:** |  | **24,45** | **20,25** | **96,75** | **681,54** |
|  | **ДЕНЬ № 3** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| №70-75 | Овощи по сезону | 60 | 0,85 | 3,60 | 4,90 | 55,68 |
| №115(2) | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,60 | 3,40 | 15,60 | 112,00 |
| №311(2) | Биточки мясные с соусом | 70/30 | 10,20 | 13,40 | 10,33 | 203,75 |
| №353(1) | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 8,40 | 7,65 | 40,50 | 264,00 |
| №432 | Кисломолочный продукт | 200 | 1,6 | 1,6 | 12,4 | 70 |
| №ПР481 | Чурек | 30 | 2,37 | 0,30 | 13,86 | 70,14 |
| №ПР481 | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,10 | 68,97 |
|  | **ИТОГО:** |  | **29,70** | **30,28** | **111,69** | **844,54** |
|  | **ДЕНЬ № 4** |  |  |  |  |  |
| №70-75 | Овощи по сезону | 60 | 0,85 | 3,60 | 4,90 | 55,68 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №116(2) | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,96 | 94,60 |
| №304 | Плов из птицы | 230 | 21,90 | 13,57 | 35,64 | 304,57 |
| №407 | Сок | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 |
| №ПР481 | Чурек | 30 | 2,37 | 0,30 | 13,86 | 70,14 |
| №ПР481 | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,10 | 68,97 |
|  | **ИТОГО:** |  | **29,95** | **20,07** | **102,66** | **678,76** |
|  | **ДЕНЬ № 5** |  |  |  |  |  |
| №70-75 | Овощи по сезону | 60 | 0,85 | 3,60 | 4,90 | 55,68 |
| №82 | Борщ из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,44 | 3,94 | 8,75 | 83,00 |
| №283 | Биточки рыбные школьные с соусом | 70/30 | 8,26 | 8,05 | 11,76 | 152,50 |
| №175 | Рагу из овощей | 150 | 2,89 | 5,66 | 20,01 | 150,15 |
| №342 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 |
| №ПР481 | Чурек | 30 | 2,37 | 0,30 | 13,86 | 70,14 |
| №ПР481 | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,10 | 68,97 |
|  | **ИТОГО:** |  | **17,65** | **22,04** | **101,26** | **695,04** |
|  | **ДЕНЬ № 6** |  |  |  |  |  |
| №70-75 | Овощи по сезону | 60 | 0,85 | 3,60 | 4,90 | 55,68 |
| №108(2) | Суп крестьянский с крупой | 200 | 1,80 | 4,20 | 11,00 | 90,00 |
| №246 | Макароны отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 |
| №255 | котлеты мясные | 100 | 15,60 | 11,23 | 3,52 | 185,00 |
| №349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,80 |
| №338 Тутитльян | Фрукты свежие | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95,00 |
| №ПР481 | Чурек | 30 | 2,37 | 0,30 | 13,86 | 70,14 |
| №ПР481 | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,10 | 68,97 |
|  | **ИТОГО:** |  | **29,98** | **24,77** | **126,84** | **866,04** |
|  | **ДЕНЬ № 7** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| №70-75 | Овощи по сезону | 60 | 0,85 | 3,60 | 4,90 | 55,68 |
| №82 | Борщ из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,44 | 3,94 | 8,75 | 83,00 |
| № 290 | Птица тушеная | 100 | 31,01 | 33,24 | 21,00 | 281,30 |
| №353(2) | Крупа пшеничная | 150 | 8,60 | 6,09 | 38,64 | 243,75 |
| №ПР407 | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 |
| №ПР481 | Чурек | 30 | 2,37 | 0,30 | 13,86 | 70,14 |
| №ПР481 | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,10 | 68,97 |
|  | **ИТОГО:** |  | **46,95** | **47,50** | **121,45** | **887,64** |
|  | **ДЕНЬ № 8** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №70-75 | Овощи по сезону | 60 | 0,85 | 3,60 | 4,90 | 55,68 |
| № 114(2) | Суп картофельный с крупой | 200 | 2,20 | 1,80 | 16,40 | 90,00 |
| №283 | котлеты рыбные | 70/30 | 8,26 | 8,05 | 11,76 | 152,50 |
| №353(2) | Каша рисовая рассыпчатая | 150 | 8,60 | 6,09 | 38,64 | 243,75 |
| №342 | Компот из св. фруктов | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 |
| №ПР481 | Чурек | 30 | 2,37 | 0,30 | 13,86 | 70,14 |
| №ПР481 | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,10 | 68,97 |
|  | **ИТОГО:** |  | **24,12** | **20,33** | **127,54** | **795,64** |
|  | **ДЕНЬ № 9** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| №70-75 | Овощи по сезону | 60 | 0,85 | 3,60 | 4,90 | 55,68 |
| №113 | Суп-лапша по-домашнему | 200 | 1,56 | 5,40 | 6,23 | 85,30 |
| №311 | Биточки мясные с соусом | 70/30 | 10,20 | 13,40 | 10,33 | 203,75 |
| №353(2) | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,60 | 6,09 | 38,64 | 243,75 |
| №349 | Напиток из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,80 |
| №ПР481 | Чурек | 40 | 2,37 | 0,30 | 13,86 | 70,14 |
| №ПР481 | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,10 | 68,97 |
|  | **ИТОГО:** |  | **25,92** | **29,21** | **120,07** | **860,39** |
|  | **ДЕНЬ № 10** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| №70-75 | Овощи по сезону | 60 | 0,85 | 3,60 | 4,90 | 55,68 |
| №155 | Суп картофельный с горохом | 200 | 4,39 | 2,27 | 13,96 | 94,60 |
| №342 | Рагу из птицы | 250 | 25,50 | 18,00 | 16,66 | 377,50 |
| №407 | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 |
| №ПР481 | Чурек | 30 | 2,37 | 0,30 | 13,86 | 70,14 |
| №ПР481 | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,10 | 68,97 |
|  | **ИТОГО:** |  | **35,79** | **24,50** | **83,68** | **751,69** |
|  | **ВСЕГО:** |  | **295,87** | **266,35** | **1111,83** | **7927,87** |
|  | **СРЕДНЕЕ ЗА 1ДЕНЬ:** |  | **29,59** | **26,64** | **111,18** | **792,79** |
| **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.