

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МКОУ «СОШ №7
 им. Мамхегова К.Х. г.Баксана»
 Т.З.Богатырев
 _____ 2021г.



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

I неделя понедельник

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	Завтрак	г					
1	Омлет натуральный	100	10.59	16.17	4.17	204.57	248
2	Макароньы отварные	100	3.40	5.34	20.52	143.74	321
3	Хлеб пшеничный	40	2.45	7.63	14.62	136.95	1
4	Сыр колбасный	10	2.32	2.95	0.00	35.83	15
5	Чай с лимоном	200	0.20	0.00	14.00	56.80	376
6	Печенье	30	1.35	4.20	16.42	108.88	
			20.71	44.89	79.63	805.37	

I неделя вторник

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	Завтрак	г					
1	Котлеты куриные	100	9,48	9,8	9,94	156,7	287
2	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,75	4,06	25,76	162,5	206
3	Соус сметанный	40	0,56	2	2,35	29,65	330
4	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	57	375
5	Хлеб пшеничный	40	2.45	7.63	14.62	136.95	1
6	Масло сливочное	10	0.00	8.20	0.10	74.20	14
7	Фрукты свежие (яблоко)	100	1,50	0,50	8,00	42,50	368
			38,23	42,51	65,31	796,75	

I неделя среда

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	Завтрак	г					
1	Жаркое по-домашнему	250	25,92	28,94	26,53	472	259
2	Салат из капусты и моркови	100	2,6	5	3,138	69,33	45
3	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	149,52	382
4	Хлеб пшеничный	40	2.45	7.63	14.62	136.95	1
5	Сыр твердый	10	3,48	4,43	0,00	54,60	15
6	Пряники	50	1,03	1,53	14,85	77,29	
			21,94	48,28	60,04	762,44	

I неделя четверг

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	Завтрак	г					
1	Котлеты	100	12,24	12,11	14,95	217,48	234
2	Макароньы	100	3,26	9,62	18,89	181,5	128
3	Хлеб пшеничный	40	2.45	7.63	14.62	136.95	1
5	Масло сливочное	10	0.00	8.20	0.10	74.20	14
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
7	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	44.40	368
			31,76	43,96	82,64	853,24	

I неделя пятница

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	Завтрак	г					
1	Гороховый суп	200	21,4	11,1	0,4	186,5	293
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
4	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0,00	35,83	15
5	Салат из капусты и моркови	100	2,6	5	3,138	69,33	45
6	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	57	375
7	Пряники	50	1,03	1,53	14,85	77,29	
			31,76	43,96	82,64	853,24	

II неделя понедельник

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	Завтрак	г					
1	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	170	25,74	19,57	58,53	513,4	222
2	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
3	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
4	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
5	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	368
6	Печенье	30	1,35	4,20	16,42	108,88	
			20,71	44,89	79,63	805,37	

III неделя вторник

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	Завтрак	г					
1	Котлеты из говядины	100	16,5	24,2	14,32	344	268
2	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,75	4,06	25,76	162,5	206
3	Соус сметанный	40	0,56	2	2,35	29,65	330
4	Салат из капусты и моркови	100	2,6	5	3,138	69,33	45
5	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	149,52	382
6	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
7	Печенье	30	1,35	4,20	16,42	108,88	368
			38,23	42,51	65,31	796,75	

IV неделя среда

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	Завтрак	г					
1	Птица тушеная в сметанном соусе	120	22,6	3,45	2,26	136,3	293
2	Каша пшеничная	100	4,4	3,45	25,26	153	206
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
4	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0,00	35,83	15
5	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	57	375
6	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	368
7	Пряники	30	1,03	1,53	14,85	77,29	
			21,94	48,28	60,04	762,44	

II неделя четверг

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	Завтрак	г					
1	Рыба жареная	230	22,42	18,80	39,46	416,72	291
2	Пюре картофельное	100	6,46	9,5	36,1	256,5	203
3	Салат из капусты и моркови	100	2,6	5	3,138	69,33	45
4	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
5	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
7	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	368
			31,76	43,96	82,64	853,24	

II неделя пятница

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	Завтрак	г					
1	Суп «Крестьянский»	200	14,55	16,79	2,89	221	260
2	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
3	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0,00	35,83	15
4	Чай с молоком	200	2,97	5,50	15,90	124,98	394
5	Печенье	30	1,35	4,20	16,42	108,88	368
			31,76	43,96	82,64	853,24	