

Согласовано:  
 Начальник ТЮ управления  
 Роспотребнадзора по ЧБР в г.Баксане  
 Бекова М.Н.  
 " 2020 г.



Утверждаю:  
 Директор МКОУ «СОШ №3»  
 с.п.Малка  
 В.А.Кушхов  
 " 2020 г.



Примерное 10 - дневное меню  
 обучающихся МКОУ «СОШ №3» с.п.Малка  
 на 2020-2021 учебный год.

Горячий завтрак.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
		7-11	11-18	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
День:1																
Неделя: первая																
Сезон: осенне - зимний																
Возрастная категория: с 7 до 11; с 11 до 18																
41	Масло сливочное (порционно)	10	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
42	Сыр (порционно)	15	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01		0,014	52,00		132,0	75,0	5,25	0,15
99	Омлет натуральный	200	200	13,02	25,4	2,44	184,36	0,07	0,042	0,020	0,30	7,5	44,00	0,20	16,7	2,00
391	Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	0,08	2,8	0	0,02	0,2			19,6			1,64
147	Хлеб пшеничный	70	70	3,68	1,28	25,11	128,65									
368	Фрукты свежие (банан)	150	150	1,35	0,45	18,9	85,5	0,036	0,045	9,0			7,2			
71/1	Печенье	20	20	2,25	2,94	15,0	125,1						10,8	18,0	4,0	0,4
<b>Итого</b>				<b>24,18</b>	<b>42,8</b>	<b>61,53</b>	<b>581,01</b>	<b>0,116</b>	<b>0,107</b>	<b>9,24</b>	<b>111,3</b>	<b>7,5</b>	<b>213,6</b>	<b>93,2</b>	<b>20,95</b>	<b>58,15</b>
День:2																
Неделя: первая																
Сезон: осенне - зимний																
Возрастная категория: с 7 до 11; с 11 до 18																
41	Масло сливочное (порционно)	10	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
42	Сыр (порционно)	15	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01		0,014	52,00		132,0	75,0	5,25	0,15
277	Гуляш из говядины	80	100	15,468	12,23	3,94	187,3	0,036	0,108	0,828			27,9			1,19
330	Отварное пшено с маслом	150	180	11,5	3,3	66,3	342	0,42	0,04	0	0	0	27	0	0	2,7
959	Какао с молоком	200	5,15	8,2	49,4	294,0	169,82	1,08	0,24	0,00	221,4	0,00	0,00	0,7	5,15	8,2
147	Хлеб пшеничный	70	70	3,68	1,28	25,11	128,65									

*И. Степанов-  
 директор* *Кушхов* (И.А. Кушхов)

71/1	Печенье	20	20	2,25	2,94	15,0	125,1						10,8	18,0	4,0	0,4
140	Фрукты свежие (яблоко)	100	100	0,41	0,41	10,09	45,32		0,02	16,69			16,48			0,206
<b>Итого</b>				<b>42,72</b>	<b>41,74</b>	<b>95,42</b>	<b>961,03</b>	<b>0,25</b>	<b>0,84</b>	<b>25,18</b>	<b>111,04</b>		<b>642,86</b>	<b>646,7</b>	<b>80,05</b>	<b>2,116</b>

День:4

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 7 до 11; с 11 до 18

41	Масло сливочное (порционнo)	10	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
42	Сыр (порционнo)	15	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01		0,014	52,00		132,0	75,0	5,25	0,15
123	Биточки куриные	80	100	22,26	14,21	0	232,47	0,12	0,12	1,34	0	0	16,9	143,4	18,3	1,23
58	Картофельное пюре	150	180	3,9	5,61	9,64	148,6	0,12	12,6	3,76	0	0	66,09	0	0	0,88
133	Чай с лимоном	200	200	0,22	4,06	13,3	52,58			4,06			15,16	7,14	5,6	0,58
147	Хлеб пшеничный	70	70	3,68	1,28	25,11	128,65									
71/1	Печенье	20	20	2,25	2,94	15,0	125,1						10,8	18,0	4,0	0,4
<b>Итого</b>				<b>35,79</b>	<b>40,73</b>	<b>63,15</b>	<b>817,0</b>	<b>0,25</b>	<b>12,72</b>	<b>9,17</b>	<b>111,0</b>		<b>241,95</b>	<b>245,54</b>	<b>33,15</b>	<b>3,24</b>

День:5

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 7 до 11; с 11 до 18

41	Масло сливочное (порционнo)	10	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
42	Сыр (порционнo)	15	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01		0,014	52,00		132,0	75,0	5,25	0,15
66	Каша молочная "Дружба"	150	180	4,99	7,635	19,75	117,37	0,06	0,15	0,65	0,19		137,98	130,63	25,48	0,405
959	Какао с молоком	200	5,15	8,2	49,4	294,0	169,82	1,08	0,24	0,00	221,4	0,00	0,00	0,7	5,15	8,2
147	Хлеб пшеничный	70	70	3,68	1,28	25,11	128,65									
71/1	Печенье	20	20	2,25	2,94	15,0	125,1						10,8	18,0	4,0	0,4
<b>Итого</b>				<b>22,6</b>	<b>73,88</b>	<b>353,96</b>	<b>670,54</b>	<b>1,15</b>	<b>0,39</b>	<b>0,66</b>	<b>332,6</b>		<b>287,46</b>	<b>226,33</b>	<b>39,88</b>	<b>8,755</b>

День:6

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 7 до 11; с 11 до 18

42	Сыр (порционнo)	15	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01		0,014	52,00		132,0	75,0	5,25	0,15
90	Рыбные котлеты	90	100	25,35	0,89	6,47	125,91	0,02	0,16	0	0	0,01	43,20	273,8	23,83	0,37
283	Картофель отварной	150	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	0,09	21			14,64			1,15
133	Чай с лимоном	200	200	0,22	4,06	13,3	52,58			4,06			15,16	7,14	5,6	0,58
147	Хлеб пшеничный	70	70	3,68	1,28	25,11	128,65									
140	Фрукты свежие (яблоко)	100	100	0,41	0,41	10,09	45,32		0,02	16,69			16,48			0,206
<b>Итого</b>				<b>36,0</b>	<b>15,39</b>	<b>77,98</b>	<b>549,41</b>	<b>0,180</b>	<b>0,27</b>	<b>41,76</b>	<b>52,0</b>	<b>0,01</b>	<b>221,48</b>	<b>355,94</b>	<b>34,68</b>	<b>2,456</b>

День:7

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний																
Возрастная категория: с 7 до 11; с 11 до 18																
41	Масло сливочное (порционнo)	10	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
42	Сыр (порционнo)	15	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01		0,014	52,00		132,0	75,0	5,25	0,15
99	Омлет натуральный	200	200	13,02	25,4	2,44	184,36	0,07	0,042	0,020	0,30	7,5	44,00	0,20	16,7	2,00
126	Кофейный напиток	200	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,12	0,30	7,36	0,04		190,62	140,4	22,54	0,14
147	Хлеб пшеничный	70	70	3,68	1,28	25,11	128,65									
71/1	Печенье	20	20	2,25	2,94	15,0	125,1						10,8	18,0	4,0	0,4
368	Фрукты свежие (банан)	150	150	1,35	0,45	18,9	85,5	0,036	0,045	9,0			7,2			54,0
<b>Итого</b>				<b>28,36</b>	<b>47,74</b>	<b>83,05</b>	<b>798,55</b>	<b>0,236</b>	<b>0,387</b>	<b>16,39</b>	<b>111,3</b>	<b>7,5</b>	<b>385,62</b>	<b>235,6</b>	<b>48,49</b>	<b>56,69</b>

День:8

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 7 до 11; с 11 до 18

41	Масло сливочное (порционнo)	10	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
42	Сыр (порционнo)	15	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01		0,014	52,00		132,0	75,0	5,25	0,15
282	Котлеты из говядины	80	80	15,53	11,78	16,07	231,67	0,1	0,17	0,15	0	0	43,5	0	0	1,5
48	Капуста тушенная	130	150	3,18	6,72	6,975	119,70	0,045	0,06	16,95	0,03		88,95	69,96	36,195	1,26
391	Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	0,08	2,8	0	0,02	0,2			19,6			1,64
147	Хлеб пшеничный	70	70	3,68	1,28	25,11	128,65									
71/1	Печенье	20	20	2,25	2,94	15,0	125,1						10,8	18,0	4,0	0,4
140	Фрукты свежие (яблоко)	100	100	0,41	0,41	10,09	45,32		0,02	16,69			16,48			0,206
<b>Итого</b>				<b>28,93</b>	<b>35,86</b>	<b>73,425</b>	<b>782,84</b>	<b>0,155</b>	<b>0,27</b>	<b>34,0</b>	<b>111,0</b>		<b>312,33</b>	<b>164,96</b>	<b>45,445</b>	<b>5,156</b>

День:9

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 7 до 11; с 11 до 18

41	Масло сливочное (порционнo)	10	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
42	Сыр (порционнo)	15	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01		0,014	52,00		132,0	75,0	5,25	0,15
80	Запеканка творожная с изюмом	180	200	28,32	19,44	23,62	387,02	0,12	0,52	1,12			327,96	411,3	48,26	1,22
959	Какао с молоком	200	5,15	8,2	49,4	294,0	169,82	1,08	0,24	0,00	221,4	0,00	0,00	0,7	5,15	8,2
147	Хлеб пшеничный	70	70	3,68	1,28	25,11	128,65									
71/1	Печенье	20	20	2,25	2,94	15,0	125,1						10,8	18,0	4,0	0,4
<b>Итого</b>				<b>45,93</b>	<b>85,69</b>	<b>357,83</b>	<b>940,19</b>	<b>1,21</b>	<b>0,76</b>	<b>1,134</b>	<b>332,4</b>		<b>471,76</b>	<b>507</b>	<b>62,66</b>	<b>9,97</b>

День:10

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 7 до 11; с 11 до 18

41	Масло сливочное (порционнo)	10	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
42	Сыр (порционнo)	15	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01		0,014	52,00		132,0	75,0	5,25	0,15
286	Тефтели из говядины	80	100	7,39	8,19	9,76	142,5	0,05	0,08	0,71			36,58			0,8
115	Соус сметанный	80	80	1,50	4,60	2,80	76,97	0,02	0,03	0,07	0	0,03	32,72	25,66	4,90	0,15

58	Картофельное пюре	150	180	3,9	5,61	9,64	148,6	0,12	12,6	3,76	0	0	66,09	0	0	0,88
134	Чай сладкий с молоком	200	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0,02	0,14	0,66	0,16		128,1	95,94	17,5	0,64
147	Хлеб пшеничный	70	70	3,68	1,28	25,11	128,65									
71/1	Печенье	20	20	2,25	2,94	15,0	125,1						10,8	18,0	4,0	0,4
140	Фрукты свежие (яблоко)	100	100	0,41	0,41	10,09	45,32		0,02	16,69			16,48			0,206
<b>Итого</b>				<b>25,73</b>	<b>38,9</b>	<b>90,2</b>	<b>906,02</b>	<b>0,22</b>	<b>12,87</b>	<b>21,9</b>	<b>111,2</b>	<b>0,03</b>	<b>423,77</b>	<b>216,6</b>	<b>31,65</b>	<b>3,23</b>
<b>Итого</b>				<b>336,17</b>	<b>504,96</b>	<b>1679,9</b>	<b>8174,56</b>	<b>5,35</b>	<b>29,05</b>	<b>169,3</b>	<b>1716,2</b>	<b>15,04</b>	<b>3406,7</b>	<b>2787,6</b>	<b>411,8</b>	<b>216,04</b>

Использованная литература: Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений под редакцией доц.Коровка Л.С., Добросердова И.И. 2004 г.  
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П.Могильного и Т.В.Тутельяна. 2005 г., 2007 г., 2011г.  
Питание детей под редакцией М.И. Снегур, З.Т. Корешкова. 1988 г.  
Организация питания под редакцией Г.И. Беленова, Т.А.Павлова. 2010 г.  
Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений , детских домов , детских оздоровительных учреждений под редакцией А.Я. Перевалова. ,Л.С. Коровка., Н.В. Тапешкина., А.С. Гришина., Е.В. Кашина. 2013 г.