

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «СОШ№8
им.В.М.Кокова г.Баксана
Закураева С.Х.
«30» 08 2024г.



Примерное меню для учащихся 1-4 классов

1 неделя понедельник

| № п/ п | | Масса порции | Белки | Жиры | Углевод | Ккал | № рецептуры |
|--------------|---------------------------|--------------|-------|------|---------|--------|-------------|
| | | г | | | | | |
| | Завтрак 1 смена | | | | | | |
| 1 | Каша рисовая молочная с/м | 300/5 | 12,8 | 8,4 | 28,9 | 198,2 | 121 |
| 2 | Напиток кофейный | 200 | 3,17 | 5,58 | 15,96 | 126,74 | 395 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,45 | 7,63 | 14,62 | 136,95 | 1 |
| 4 | Масло сливочное | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 74,20 | 14 |
| 5 | Сыр голландский | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 35,83 | 15 |
| 6 | Фрукты свежие (банан) | 180 | 1,8 | 0,7 | 12 | 72,5 | 368 |

1 неделя вторник

| № п/п | | Масса порции | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | № рецептуры |
|----------|-------------------------|--------------|-------|-------|----------|--------|-------------|
| | | г | | | | | |
| | Завтрак 1 смена | | | | | | |
| 1 | Котлеты из говядины | 80 | 10,59 | 16,17 | 4,17 | 204,57 | 248 |
| 2 | Пшеничная каша (гарнир) | 150 | 6,6 | 5,73 | 37,89 | 229,53 | 171 |
| 3 | Кисель фруктово-ягодный | 200 | 0,2 | 0 | 29,5 | 118 | 350 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,45 | 7,63 | 14,62 | 136,95 | 1 |
| 5 | Фрукты свежие(яблоко) | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,9 | 54,4 | 368 |

1 неделя среда

| № п/п | | Масса порции г | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | № рецептуры |
|------------------------|---------------------------|-------------------|-------|-------|----------|--------|-------------|
| Завтрак 1 смена | | | | | | | |
| 1 | Омлет натуральный из яиц | 150 | | | | | |
| | | | 14,24 | 21,24 | 2,63 | 258,64 | 210 |
| 2 | Салат свекольный | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 33 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,45 | 7,63 | 14,62 | 136,95 | 1 |
| 4 | Кофейный напиток | 200 | 3,17 | 5,58 | 15,96 | 126,74 | 395 |
| 5 | Конфеты «Хуторок»(десерт) | 30 | 1,03 | 1,53 | 14,85 | 77,29 | |

1 неделя четверг

| № п/п | | Масса порции г | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | № рецептуры |
|------------------------|------------------|-------------------|-------|-------|----------|--------|-------------|
| Завтрак 1 смена | | | | | | | |
| 1 | Плов из говядины | 60/150 | 22,42 | 18,80 | 39,46 | 416,72 | 291 |
| 2 | Салат витаминный | 80 | 2,7 | 5,9 | 10,2 | 102,2 | 71 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,45 | 7,63 | 14,62 | 136,95 | 1 |
| 4 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 13,6 | 56 | 376 |

1 неделя пятница

| № п/п | | Масса порции г | Белки | Жиры | Углевод ы | Ккал | № рецептуры |
|------------------------|-----------------------------|-------------------|-------|-------|--------------|--------|-------------|
| Завтрак 1 смена | | | | | | | |
| 1 | Мясо тушен.в томатном соусе | 60/50 | 8,28 | 14,09 | 2,1 | 201,5 | 277 |
| 2 | Макароны отварные(гарнир) | 150 | 9,29 | 14,6 | 22,7 | 259,4 | 206 |
| 3 | Сок фруктовый | 200 | 0 | 0 | 22,6 | 92 | - |
| 4 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,45 | 7,63 | 14,62 | 136,95 | 1 |

II неделя понедельник

| № п/п | | Масса порции | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | № рецептуры |
|------------------------|-------------------------|--------------|-------|------|----------|--------|-------------|
| | | г | | | | | |
| Завтрак 1 смена | | | | | | | |
| 1 | Каша гречневая с маслом | 300/5 | 11,4 | 10,8 | 44,8 | 292 | 174 |
| 2 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 149,52 | 382 |
| 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 | Фрукты свежие (банан) | 180 | 1,8 | 0,7 | 12,5 | 72 | 368 |

II неделя вторник

| № п/п | | Масса порции | Белки | Жиры | Углевод ы | Ккал | № рецептуры |
|------------------------|--------------------------|--------------|-------|-------|--------------|--------|-------------|
| | | г | | | | | |
| Завтрак 1 смена | | | | | | | |
| 1 | Гуляш из говядины | 60/50 | 8,28 | 16,09 | 2,1 | 201,5 | 277 |
| 2 | Каша пшеничная (гарнир) | 150 | 6,6 | 5,73 | 37,89 | 229,53 | 171 |
| 3 | Компот из свежих фруктов | 200 | 1,3 | 0 | 29,89 | 116 | 342 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,45 | 7,63 | 14,62 | 136,95 | 1 |
| 5 | Фрукты свежие (яблоко) | 120 | 0,5 | 0,5 | 10,8 | 54,4 | 368 |

II неделя среда

| № п/п | | Масса порции | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | № рецептуры |
|------------------------|------------------------|--------------|-------|------|----------|--------|-------------|
| | | г | | | | | |
| Завтрак 1 смена | | | | | | | |
| 1 | Рыба запеченная | 80 | 8,25 | 11,3 | 3,5 | 128 | 383 |
| 2 | Картофельное пюре | 80 | 2,36 | 5,38 | 24 | 182 | 128 |
| 3 | Капуста тушеная | 80 | 1,5 | 2,3 | 7,8 | 67,5 | 139 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,45 | 7,63 | 14,62 | 136,95 | 1 |
| 5 | Конфеты «Птица дивная» | 35 | 0,9 | 8,0 | 27 | 119 | - |
| 6 | Чай с лимоном | 200 | 0,20 | 0,00 | 13,6 | 56 | 377 |