

Утверждаю:   
Директор МКОУ «БЦСОШ №1»  
Цаганова В.У.  
от 01.09.2021г.



Примерное  
двухнедельное меню для организации  
питания детей 7\_11 лет, обучающихся  
в МКОУ «Большецарынская СОШ №1»  
на 2021 – 2022 учебный год

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**  
**для организации питания обучающихся МКОУ «Большецарынская СОШ №1»**  
**от 7 до 11 лет**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
		Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. ценность, ккал	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Неделя 1</b>						
<b>День 1</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша манная	200	6,11	10,72	32,38	251	181
Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155	2
Чай с сахаром	200	0,20	<b>0,00</b>	14	28	376
<b>Обед</b>						
<i>Тефтели</i>	90	7,86	7,98	9,32	140,98	278
Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,45	195,7	202
Соус красный основной	100	0,77	2,24	6,09	47,34	833
Консервы закусочные овощные	60	1,20	5,40	5,10	73,2	50
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	22,3	110	
Кисель фруктовый	200	0,2	0,1	9,6	40,5	
Йогурт	95	7,33	3,0	12,26	106	
Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338
<b>Итого</b>	<b>1305</b>	<b>37,28</b>	<b>17,53</b>	<b>177,55</b>	<b>1194,72</b>	
<b>День 2</b>						
<b>Завтрак</b>						
Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,3	63	424
Сыр порциями	16	4,9	11,55	17,1	193	3
Хлеб пшеничный	50	5,14	0,64	51,93	152,14	
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,26	0,14	66,10	41
Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	379
<b>Обед</b>						
Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221	260
Картофельное пюре	150	3,26	9,62	18,89	181,5	128
Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	23
Хлеб пшеничный	50	5,14	0,65	51,93	152,14	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
Сок промышленный	200	0,5	0,1	10,1	46	
<b>Итого</b>	<b>1076</b>	<b>43,18</b>	<b>57,69</b>	<b>204,02</b>	<b>1355,74</b>	
<b>День 3</b>						
<b>Завтрак</b>						
Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/15	27,84	18,00	32,4	279,6	223

Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
<b>Обед</b>						
Шницель	80	12,38	18,15	10,74	258	268
Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,45	195,7	202
Соус красный основной	100	0,77	2,24	6,09	47,34	833
Овощи натуральные	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
Хлеб пшеничный	50	5,14	0,65	51,93	152,14	
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43	
<b>Итого</b>	<b>1055</b>	<b>57,39</b>	<b>48,85</b>	<b>187,45</b>	<b>1222,18</b>	
<b>День 4</b>						
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	93
Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157,0	3
Чай с сахаром	200	0,2	<b>0,00</b>	14	28	376
<b>Обед</b>						
Плов из курицы	210	20,3	17	35,69	377	304
Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	20
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	378
Хлеб пшеничный	50	5,14	0,65	51,93	152,14	
Бананы	100	1,5	0,5	21	96	338
Конфеты	40	5,2	35	5,5	543,9	
<b>Итого</b>	<b>1110</b>	<b>45,87</b>	<b>71,66</b>	<b>179,12</b>	<b>1620,62</b>	
<b>День 5</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша жидкая рисовая	210	5,1	10,72	33,42	251	182
Булочка	50	3,9	3,06	23,9	139	429
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
<b>Обед</b>						
Борщ из свежей капусты с картофелем	250/10	6,4	10,03	11,55	171,04	82
Хлеб пшеничный	50	5,14	0,65	51,93	152,14	
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	376
Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338
Йогурт	95	7,33	3,0	12,26	106	
Чоко-пай	28	0,04	0,18	0,65	438	
<b>Итого</b>	<b>1165,28</b>	<b>28,28</b>	<b>28,06</b>	<b>172,71</b>	<b>1394,18</b>	
<b>Неделя 2</b>						
<b>День 1</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев	210	9,04	13,44	40,16	318	173
Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155	2
Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14	28	376
<b>Обед</b>						
Котлеты куриные	100	12	30	14	370	

Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	304
Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,23	330
Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	52
Хлеб пшеничный	50	5,14	0,65	51,93	152,14	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
Сок промышленный	200	0,5	0,1	10,1	46	
<b>Итого</b>	<b>1260</b>	<b>36,17</b>	<b>63,3</b>	<b>231,91</b>	<b>1490,21</b>	
<b>День 2</b>						
<b>Завтрак</b>						
Сосиска в тесте	110	12	17,9	21,7	285,7	
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	378
<b>Обед</b>						
Жаркое домашнему	230	21,29	23,78	21,79	387,7	259
Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	20
Хлеб пшеничный	50	5,14	0,65	51,93	152,14	
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
Йогурт	95	7,33	3,0	12,26	106	
<b>Итого</b>	<b>945</b>	<b>47,9</b>	<b>50,49</b>	<b>152,89</b>	<b>1167,52</b>	
<b>День 3</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша пшенная жидкая молочная с маслом	210	7,51	11,72	37,05	285	182
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	376
Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155	2
<b>Обед</b>						
Котлета ,рубленая из курицы	55	15,3	29,4	15,46	388	295
Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,45	195,7	202
Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	23
Хлеб пшеничный	50	5,14	0,65	51,93	152,14	
Кисель фруктовый	200	0,2	0,1	9,6	40,5	
Бананы	100	1,50	0,5	21	96	338
Чоко- пай	28	0,04	0,18	0,65	438	
<b>Итого</b>	<b>1113</b>	<b>39,73</b>	<b>62,55</b>	<b>209,22</b>	<b>1357,8</b>	
<b>День 4</b>						
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с крупой	200	5,80	5,48	18,57	146,8	94
Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	3
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
<b>Обед</b>						
Рыба припущенная с овощами	80	6,12	0,81	2,54	42	230
Картофель отварной	100	3,2	5,2	22,88	151,36	310
Икра кабачковая	60	1,20	5,40	5,10	73,20	50
Хлеб пшеничный	50	5,14	0,65	51,93	152,14	

Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	
Яблоки свежие	100	0,40	0,4	9,8	47	338
Мини-рулеты	100	4,33	17,03	59,15	384,46	
<b>Итого</b>	<b>1140</b>	<b>32,32</b>	<b>43,29</b>	<b>214</b>	<b>1243,96</b>	
<b>День 5</b>						
<b>Завтрак</b>						
Макаронные изделия отварные с маслом	150	8,77	9,35	57,93	336,51	309
Сыр порциями	10	2,78	3,54	0,00	43,2	42
Хлеб пшеничный	50	5,14	0,65	51,93	152,14	
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
<b>Обед</b>						
Биточки	80	12,38	18,15	10,74	258	268
Гречка рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
Соус красный основной	100	0,77	2,24	6,09	47,34	833
Овощи натуральные	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
Хлеб пшеничный	50	5,14	0,65	51,93	152,14	
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43	
<b>Итого</b>	<b>1150</b>	<b>49,35</b>	<b>44,55</b>	<b>260,42</b>	<b>1469,88</b>	

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутенльяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015г.

Составила медсестра



Санджиева М.Б