

"Утверждаю"
 Директор МКОУ "СОШ" с.п.Нижний Чегем
 А.М.Сарбашев/
 " 2021 г

Примерное 12-дневное меню для льготной категории детей

день: 1 понедельник
 неделя: 1
 возрастная категория: 12 лет и старше
 сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,6	0	1,5	8,4	4,2
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	8,5
54-29м-2020	Фрикадельки из говядины	90	12,26	10,91	5,96	172,24	41,00
54-1соус-2020	Соус сметанный	60	0,9	5,04	2,04	57,12	8,5
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	8,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,20
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,80
	Итого:	606	29,01	25,61	78,26	661,56	72,70

день:
возрастная категория:

2 вторник
7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	100	4,30	5,60	17,10	136,40	10,00
54-1т-2020	Запеканка из творога	75	14,80	5,30	10,80	150,60	30,00
Пром.	Джем фруктовый	10,00	0,10	0,00	7,20	29,00	3,00
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	1,20
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,20
Пром.	Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,17	33,60	0,80
Пром.	Фрукт (яблоко)***	100	0,40	0,40	9,80	47,00	6,80
	Итого:	535	22,95	11,76	73,06	493,90	53,00

день:
возрастная категория:

3 среда
7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-6з-2020	Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,30	6,50	2,50	73,80	8,20
54-21м-2020	Курица отварная	90	28,91	2,14	1,01	139,28	42,70
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,10	5,30	19,80	139,40	10,00
54-7хн-2020	Компот из смеси из сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20	4,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,20
Пром.	Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,17	33,60	0,80
	Итого:	550	37,06	14,40	67,67	549,78	66,90

день:
возрастная категория:

4 четверг
7-11 лет

№ рец.							СТОИМ.
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	
Завтрак							
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	5,40
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	9,00
54-6м-2020	Биточек из говядины	90	16,44	15,72	14,9	265,6	51,00
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	2,70
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,20
Пром.	Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,17	33,60	0,80
	Итого:	550	25,79	21,88	78,16	612,4	70,10

день:

5 пятница

возрастная категория:

7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
Завтрак							
54-12м-2020	Плов с курицей	200	23,7	1,8	0,4	314,6	39
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70	10,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,20
Пром.	Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,17	33,6	0,80
Пром.	Фрукт (яблоко)***	100	0,50	0,50	11,80	53,30	6,80
	Итого:	450,00	31,45	6,56	34,46	525,40	57,80

день:
возрастная категория:

6 суббота
7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	14,10	2,80	8,60	115,90	35,00
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	150	2,90	26,50	8,10	283,00	14,40
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	1,20
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,20
Пром.	Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,17	33,60	0,80
	Итого:	500	20,35	29,76	44,86	529,80	52,60

день: 7 понедельник
 неделя: 2
 возрастная категория: 7-11 лет
 сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,60	0,00	1,50	8,40	4,20
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,10	6,30	4,40	131,30	27,00
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,60	5,20	38,10	213,50	5,25
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70	10,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,20
Пром.	Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,17	33,60	0,80
	Итого:	560	26,05	16,26	78,06	564,00	48,45

день:
возрастная категория:

8 вторник
7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	8,5
54-4м-2020	Котлеты из говядины	100	18,26	18,13	16,26	362,13	54,00
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	2,70
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,20
Пром.	Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,17	33,60	0,80
	Итого:	500	29,81	24,99	80,42	727,83	67,20

день:
возрастная категория:

9 среда
7-11 лет

№ рец.							СТОИМ.
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	
Завтрак							
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	10
230	Рыба запеченная	100	16,16	14,6	4,4	214,00	40,5
54-7хн-2020	Компот из смеси из сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2	4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,2
Пром.	Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,17	33,6	0,8
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,55	3,39	20,91	124,35	7
	Итого:	530	26,96	23,95	96,17	709,35	63,50

день:

10 четверг

возрастная категория:

7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
Завтрак							
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,70	0,10	2,30	12,80	5,40
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	15,19	15,19	3,49	212,50	54,00
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80	9,00
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	2,70
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,20
Пром.	Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,17	33,60	0,80
	Итого:	550	24,54	20,75	66,85	554,10	73,10

день:
возрастная категория:

11 пятница
7-11 лет

№ рец.							СТОИМ.
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	
Завтрак							
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,93	8,4	47,87	311,6	8,5
54-24м-2020	Шницель из курицы	100	17,28	3,96	12,12	158,52	32,00
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	1,20
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,20
Пром.	Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,17	33,60	0,80
	Итого:	500	31,56	12,82	88,15	601,02	43,70

день:

12 суббота

возрастная категория:

7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	100	4,3	5,6	17,1	136,4	10,00
54-1т-2020	Запеканка из творога	75	14,8	5,3	10,8	150,6	30,00
Пром.	Джем фруктовый	10	0,1	0	7,2	29	3,00
Пром.	Фрукт (яблоко)***	100	0,4	0,4	9,8	47	6,80
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	8,50
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,20
Пром.	Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,17	33,6	0,80
	Итого:	535	26,65	14,66	77,76	553,1	60,30