

Утверждаю

Директор школы

Даутов З.З.

Приказ №57 31.08.2022 год

**Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей 11 лет и старше в общеобразовательных организациях Кувандыкского городского округа**

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность
		Масса	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК, 1 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,4	14,5	46,9	359,9
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0	4,1	0	37,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Флоды или ягоды свежие (банан)	100	1,5	0	22,4	95,6
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>17,6</b>	<b>23,4</b>	<b>87,6</b>	<b>632,1</b>
<b>ВТОРНИК, 1 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	9,3	47,9	318,5
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Флоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	4,4	9,8	44,44
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>27,7</b>	<b>20,5</b>	<b>80,6</b>	<b>580,84</b>
<b>СРЕДА, 1 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,4
54-11м-2020	Плов из отварной курицы	200	15,3	15,4	38,5	354,4
54-2хн-2020	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Флоды или ягоды свежие (мандарин)	100	0,7	0,1	7,8	35
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>19,8</b>	<b>16,1</b>	<b>76,3</b>	<b>529,4</b>
<b>ЧЕТВЕРГ, 1 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	15,9	42	357,1
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0	4,1	0	37,4
54-2хн-2020	Кисель из ягод	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Флоды или ягоды свежие (банан)	100	1,5	0	22,4	95,6
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>15,8</b>	<b>24,5</b>	<b>79,2</b>	<b>604,5</b>
<b>ПЯТНИЦА, 1 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-22м-2020	Тефтели из говядины с рисом	100	14,4	14,6	8,1	222,5
54-23г-2020	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>31,9</b>	<b>16,5</b>	<b>62,9</b>	<b>528</b>

<b>ПОНЕДЕЛЬНИК, 2 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	8,1	35,7	242,1
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0	4,1	0	37,4
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	4,4	9,8	44,44
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>600</b>	<b>17,2</b>	<b>25,7</b>	<b>69,8</b>	<b>543,54</b>
<b>ВТОРНИК, 2 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-2з-2020	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,1	19,3	17,2	322,9
54-2хн-2020	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>530</b>	<b>24,2</b>	<b>20</b>	<b>48,5</b>	<b>469,9</b>
<b>СРЕДА, 2 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-22м-2020	Тефтели из говядины с рисом	100	14,4	14,6	8,1	222,5
54-1Г-2020	Макаронные изделия отварные	150	5,3	5,5	32,8	202
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>580</b>	<b>22,7</b>	<b>20,7</b>	<b>61,9</b>	<b>525,2</b>
<b>ЧЕТВЕРГ, 2 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,1	13,5	48,1	354,2
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0	4,1	0	37,4
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Фрукты или ягоды свежие (мандарин)	100	0,7	0,1	7,8	35
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>600</b>	<b>21</b>	<b>26,8</b>	<b>80,2</b>	<b>646,2</b>
<b>ПЯТНИЦА, 2 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Пром.	Кукуруза сахарная	40	0,9	0,2	4,5	22,9
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,7	7,4	6,3	147,1
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>520</b>	<b>20,4</b>	<b>13,5</b>	<b>65,7</b>	<b>465,3</b>

масса завтрак    5840        218,3        207,7        712,7        5524,98  
 масса обед #ССЫЛКА! ##### #ССЫЛКА!    #ССЫЛКА!

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак	Обед
11 лет и старше	597	888

завтрак                    5524,98  
 обед                        #ССЫЛКА!