

Утверждаю:
Директор МКОУ «СОШ №20»
г.о.Нальчик КБР



М.Д.Асланова

Приказ №261 от 31.08.2022г.

**Примерное 10 дневное меню рационов питания в 1-4 классах
учащихся МКОУ «СОШ №20» на 2022-2023 учебный год**

Прием пищи	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход(гр.)	Белк и 9гр)	Жиры(гр.)	Углевод ы (гр)	Энергетич .	№ рецепту р
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1 завтрак	Биточки (из говядины)	90	9,31	11,27	9,89	147,38	268
	Макароны отварные с маслом	150	5,45	5,78	32,9	211,37	203
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2	пр
	Чай с сахаром /лимоном	200/8	0,13	0,02	15,2	62	377
	Печенье	45	3,15	4,5	38,7	207	пр
	Фрукты-яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	пр
	Итого завтрак		24,14	26,18	140,72	875,63	
Неделя 1 завтрак	Куриные котлеты	90	20,46	22,28	0,06	283,1	293
	Каша пшенная с маслом	150	6,6	5,72	37,88	229,5	302
	Чай с сахаром	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2	пр
	Пряники	50	3	2,4	34,95	172	пр
	Фрукты-яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	пр
	Итого завтрак		35,98	31,49	143,98	1009,6	
Неделя 1	Тефтели с соусом	90/50	9,49	10,55	12,01	180,69	279
	Картофельное пюре с маслом	150	3,1	9,15	17,98	172,8	128
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2	пр

завтрак	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Вафли	45	1,85	14,18	27	240,75	пр
	Фрукты-бананы	230	3,45	0,23	5,14	204,7	пр
	Итого завтрак		26,83	38,25	108,99	1062,74	
Неделя 1	Рыба запеченная	90	15,5	12,82	3,6	194,67	230
завтрак	Рис отварной с маслом	150	3,6	4,32	37,53	203,55	302
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2	пр
	Чай с сахаром /лимоном	200/8	0,13	0,02	15,2	62	377
	Фрукты-яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	пр
	Пряники	50	3	2,4	34,95	172	пр
	Итого завтрак		29,29	20,86	134,74	859,22	
Неделя 1	Куры-филе тушен в смет.соусе	90/50	11,75	7,19	3,16	124,2	290
	Макаронны отварные с маслом	150	5,45	5,78	32,9	211,37	203
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
завтрак	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2	пр
	Фрукты-яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	пр
	Печенье	45	3,15	4,5	38,7	207	пр
	Итого завтрак		26,27	18,56	145,85	867,57	
Неделя 2	Биточки (из говядины)	90	9,31	11,27	9,89	147,38	268
	Каша гречневая с маслом	150	8,6	6,09	38,64	243,75	302
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2	пр
завтрак	Чай с сахаром /лимоном	200/8	0,13	0,02	15,2	62	377
	Вафли	50	1,85	14,18	27	240,75	пр
	Фрукты-яблоки	100	0,27	0,27	6,53	31,33	пр
	Итого		25,02	32,43	126,54	870,41	

	завтрак						
Неделя 2	Куриные котлеты	90	20,46	22,28	0,06	283,1	293
	Картофельное пюре с маслом	150	3,1	9,15	17,98	172,8	128
	Чай с сахаром	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
завтрак	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2	пр
	Пряники	50	3	2,4	34,95	172	пр
	Фрукты-бананы	230	3,45	0,23	50,14	204,7	пр
	Итого завтрак		38,95	38,2	149,99	1096,4	
Неделя 2	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	260
	Макароны отварные с маслом	150	5,45	5,78	32,9	211,37	203
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
завтрак	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2	пр
	Фрукты-яблоки	100	0,27	0,27	6,53	31,33	пр
	Печенье	45	3,15	4,5	38,7	207	пр
	Итого завтрак		26,63	27,14	108,56	797,38	
Неделя 2	Рыба запеченная	90	15,5	12,82	3,6	194,67	230
завтрак	Пюре картофельное	150	2,86	4,32	23,02	142,35	310
	Сыр голландский	20	5,26	5,32	0	68,67	15
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2	пр
	Чай с сахаром /лимоном	200/8	0,13	0,02	15,2	62	377
	Фрукты-яблоки	100	0,27	0,27	6,53	31,33	пр
	Вафли	50	1,85	14,18	27	240,75	пр
	Итого завтрак		30,73	37,53	104,63	884,97	
Неделя 2	Куры-филе тушен в смет.соусе	90/50	11,75	7,19	3,16	124,2	290
завтрак	Макароны отварные с	150	5,45	5,78	32,9	211,37	203

маслом						
Компот из						
сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
Хлеб						
пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2	пр
Фрукты-						
яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	пр
Печенье	45	3,15	4,5	38,7	207	пр
Итого						
завтрак		26,27	18,56	145,85	867,57	