

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

*аттестация
№ 58 от 22.02.2023г
Директор: Саф Сагунбе С.Д.*

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность
		Масса	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ПОНЕДЕЛЬНИК, 1 НЕДЕЛЯ						
ЗАВТРАК						
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшенная	250	10,4	14,5	46,9	359,9
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Флоды или ягоды свежие (банан)	200	3	0	44,8	191,2
	Итого за прием пищи:	740	22,7	31,9	110,1	818,9
ВТОРНИК, 1 НЕДЕЛЯ						
ЗАВТРАК						
54-2м2020	Гуляш из говядины	120	20,4	20,4	4,7	283,6
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	9,3	47,9	318,5
54-3гн-2020	чай с лимоном сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Флоды или ягоды свежие (яблоко)	200	0,8	8,8	19,6	88,88
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за прием пищи:	820	36	40,4	95,1	814,08
СРЕДА, 1 НЕДЕЛЯ						
ЗАВТРАК						
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	0,9	7,2	5,3	89,5
54-12-2020	плов с курицей	250	34	10,1	41,5	393,4
54-2хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	19,8	81
Пром.	йогурт	100	5	3,2	3,5	68
Пром.	Флоды или ягоды свежие (мандарин)	100	0,7	0,1	7,8	35
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за прием пищи:	800	43,1	21,1	89,8	725,6
ЧЕТВЕРГ, 1 НЕДЕЛЯ						
ЗАВТРАК						
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	15,9	42	357,1
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8
54-2хн-2020	Кисель из ягод	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Флоды или ягоды свежие (банан)	200	3	0	44,8	191,2
	Итого за прием пищи:	740	22,9	33,4	113,6	850
ПЯТНИЦА, 1 НЕДЕЛЯ						
ЗАВТРАК						
54-15з-2020	Икра свекольная	100	2,5	7,1	11,4	118,8
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5
54-3р-2020	Котлета рыбная минтай	100	14,1	2,8	8,6	115,9
54-23г-2020	Горошница	200	19,3	1,8	45	273,1
Пром.	Флоды или ягоды свежие (банан)	200	3	0	44,8	191,2
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9

Пром.	Хлеб в ассортименте	50	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за прием пищи:	900	42,7	13,6	132,7	822,1
ПОНЕДЕЛЬНИК, 2 НЕДЕЛЯ						
	ЗАВТРАК					
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	8,1	35,7	242,1
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	4,4	9,8	44,44
	Итого за прием пищи:	640	20,8	34,2	69,9	634,74
ВТОРНИК, 2 НЕДЕЛЯ						
	ЗАВТРАК					
54-2з-2020	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	25,1	24,2	21,5	403,7
54-2хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за прием пищи:	600	28,7	24,8	57	564,8
СРЕДА, 2 НЕДЕЛЯ						
	ЗАВТРАК					
54-2з-2020	огурец в нарезке	100	0,6	0,1	2	11,3
54-22м-2020	Тефтели из говядины с рисом	100	14,4	14,6	8,1	222,5
54-1Г-2020	Макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	2	0,4	11,9	58,7
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
	Итого за прием пищи:	8060	342,3	278,2	1002,7	7820,68
ЧЕТВЕРГ, 2 НЕДЕЛЯ						
	ЗАВТРАК					
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,1	13,5	48,1	354,2
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Плоды или ягоды свежие (мандарин)	100	0,7	0,1	7,8	35
	Итого за прием пищи:	640	24,6	35,3	80,3	737,4
ПЯТНИЦА, 2 НЕДЕЛЯ						
	ЗАВТРАК					
Пром.	Кукуруза сахарная	40	0,8	0,1	4,1	20,9
54-1Пр-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,7	7,4	6,3	147,1
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3
Пром.	йогурт	100	5	3,2	3,5	68
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за прием пищи:	690	26,5	18,4	81	600,9

масса завтрак 14630 610,3 531,3 1832,2 14389,2
масса обед #ССЫЛКА! ##### #ССЫЛКА! #ССЫЛКА!

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

				завтрак	14389,2
--	--	--	--	---------	---------

Возраст детей	Завтрак	Обед
11 лет и старше	597	888

обед

#ССЫЛКА!

завтрак - 20-25%
обед - 30-35%

554,2
877,7

544 норма в сутки - 2720
816