

Согласовано.
Директор МКОУ "ООШ с.Псемен"
Псеунова А.М.

Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель
Хубиева Т.Т.
31 августа 2022 г.

Примерное меню МКОУ "ООШ с.Псемен" на период 2022-2023 учебного года, для обучающихся в возрасте от 7 до 11 лет.

Номер реп.	Наименование блюд	выход блюд (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Понедельник ДЕНЬ 1					
	Завтрак					
181	Каша манная молочная со слив. мас. и сахаром	220	6,11	10,72	42,36	291
пр	Хлеб пшеничный	40	3,6	0,4	19,32	93,52
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
338	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	119
пр	Печенье сдобное	20	1,7	2,26	13,94	193,81
	ИТОГО		22,06	22,02	114,47	856,33

Номер реп.	Наименование блюд	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Вторник ДЕНЬ2					
	Завтрак					
309	Макаронные изделия отварные со сл.масл.	150	5,51	4,51	26,44	168,45
пр	Хлеб пшеничный	40	3,6	0,4	19,32	93,52
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	50	0,66	1,62	3,13	29,8
288	Курица отварная со сливочно- томатным соусом	100	24,48	20,56	4,62	302
377	Чай с лимоном и сахаром	15/7/200	0,13	0,2	15,2	62
	ИТОГО		34,38	27,29	68,71	655,77

Номер реп.	Наименование блюд	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Среда ДЕНЬ 3					
	Завтрак					
173	Каша молочная овсяная со слив.ма. и сах.	220	8,31	13,16	47,61	358
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	119
пр	Хлеб пшеничный	40	3,6	0,4	19,32	93,52
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
428	Булочка школьная	60	5,01	1,92	26,91	145
	ИТОГО		21,39	19,42	121,21	762,52

Номер реп.	Наименование блюд	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Четверг ДЕНЬ 4					
	Завтрак					
289	Рагу из мяса мтицы	250	12,56	11,72	15,2	217
пр	Печенье сдобное	20	1,7	2,26	13,94	193,81
377	Чай с лимоном и сахаром	200/7/15	0,13	0,2	15,2	62
пр	Хлеб пшеничный	40	3,6	0,4	19,32	93,52
	ИТОГО		17,99	14,58	63,66	566,33

Номер реп.	Наименование блюд	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Пятница ДЕНЬ 5					
	Завтрак					
175	Каша молочная с рисом и сл.масл и сахаром	220	6,08	11,18	43,46	300
пр	Хлеб пшеничный	40	3,6	0,4	19,32	93,52
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	119
3	Бутерброд с сыром	60	5,8	8,3	14,83	157
	ИТОГО		19,95	23,82	104,98	716,52

Номер реп.	Наименование блюд	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Понедельник ДЕНЬ 6					
	Завтрак					
183	Каша гречневая молочная	220	9,09	12,99	45,16	335
377	Чай с лимоном и сахаром	15/7/200	0,13	0,2	15,2	62
пр	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,4	19,32	93,52
пр	Печенье сдобное	20	1,7	2,26	13,94	193,81
338	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96
	ИТОГО		16,02	16,35	114,62	780,33

Номер реп.	Наименование блюд	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Вторник ДЕНЬ 7					
	завтрак					
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137
278	Тефтели из говядины паровые	100	7,46	8,29	94,44	142
377	Чай с лимоном и сахаром	200/7/15	0,13	0,2	15,2	62
пр	Хлеб пшеничный	40	3,6	0,4	19,32	93,52
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,5	2,48	40,05
пр	Печенье сдобное	20	1,7	2,26	13,94	193,81
	ИТОГО		15,13	18,45	165,81	668,38

Номер реп.	Наименование блюд	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Среда ДЕНЬ 8					
	завтрак					
182	Каша пшеничная молочная с сахаром и слив. маслом	220	6,80	11,18	43,46	300,00
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	119
3	Бутерброд с сыром	60	5,8	8,3	14,83	157
пр	Хлеб пшеничный	40	3,6	0,4	19,32	93,52
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГО		25,75	28,42	105,26	779,52

Номер рец.	Наименование блюд	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Четверг ДЕНЬ 9					
	завтрак					
295	Котлеты рубленые из мяса птицы с соусом	100	13,77	26,46	13,91	349
пр	Хлеб пшеничный	40	3,6	0,4	19,32	93,52
309	Макароны отварные со слив. маслом	150	5,51	4,51	26,44	168,45
377	Чай с лимоном и сахаром	200/7/15	0,13	0,2	15,2	62
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,66	1,62	3,13	29,8
	ИТОГО		23,67	33,19	78	702,77

Номер рец.	Наименование блюд	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Пятница ДЕНЬ 10					
	Завтрак					
175	Каша молочн (Дружба)	220	6,08	11,18	43,46	300
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,57	118,6
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
338	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96
428	Булочка школьная	60	5,01	1,92	26,91	145
	ИТОГО		19,83	17,54	128,26	753,12

При составлении примерного десятидневного меню использованы: "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях", "Сборник технологических нормативов".

Авторы и руководитель разработки сборника:

Могильный М.П. (ГОУВПОПГТУ), Тутельян В.А. (ГУНИИ питания РАМП)

Составила:

Зав. производством



Т.Т.Хубиева