

УТВЕРЖДАЮ
ВРИО директора МКОУ СОШ №19
аул Юсуп-Кулакский
Х.М. Гершеева



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
МКОУ СОШ №19
аул Юсуп-Кулакский
на 2024-2025 учебный год**

[illegible]

№ рец	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	

День 2

82/181	Каша жидкая молочная из рисовой крупы или пшеничной или овсяной или перловой или ячневой с сахаром и сливочным маслом или манной крупой с сахаром и сливочным маслом 200/10/10	1/200/10	5,6	14,1	34,2	326	0,06	0,91	30,6	0,196	158,824	137,46	23,06 ⁴	0,25
		Брутто	Нетто											
	Крупа пшеничная или ячневая или перловая или овсяная	40	40											
	Вода	70	70											
	Крупа манная или рисовая	31	31											
	Вода	75,04	75,04											
	Молоко	100	100											
	Сахар	6	6											
	Масло сливочное	10	10											
	Сахар	10	10											
3	Бутерброд с сыром «Российским»	5/15/30	6,5	8,7	14,2	161	0	0,105	39	0,04 ⁵	132	75	5,25	0,1 ⁵
	Сыр «Российский»	16	15											

22,74

3,2 0

9,8

9,2 1

7,8 6

1

[illegible]

День 3

[illegible]

[illegible]

День 4

[illegible]

[illegible]

День 5

260	Гуляш (из индейки)	1/90/50	23,1	8,6	5,55	201	0,025	0,19	26	0,04	16,1	42	9,65	0,42
		Брутто	Нетто											
	Филе индейки	168	123											
	Масло растительное	4,0	4,0											
	Мука пшеничная	3,0	3,0											
	Лук репчатый	12,0	10,0											
	Томатное пюре	3,2	3,2											
	Масса тушеного мяса		50											
	Масса соуса		50											
	Соль	1,6	1,6											
302	Каша рассыпчатая гречневая	1/150/5	7,5	6,3	40,73	249,6	0,092	0	21	0,037	39,23	164,4	23,75	0,87
		Брутто	Нетто											
	Крупа гречневая	62,6	62,6											
	Масло сливочное	5,25	5,25											
	Соль	3,6	3,6											
	Вода	285	285											
70/131	Овощи соленые: огурец или помидор (нарезка) или горох овощной отварной	1/60/60	0,72	0,12	1,92	15,6	0,055	10,25	-	0,043	23,2	44,97	20,75	0,75
		60	1,86	2,64	3,9	46,8	0,028	10,03	-	0,022	11,21	20,77	9,76	0,45
		Брутто	Нетто											
	Помидоры солёные	65	60											

2,444

19,8

19,2

[illegible]

День 6

[illegible]

73	Икра кабачковая	1/60	0,84	2,88	5,1	49,8	0,028	9,76	-	0,022	11,21	20,5	9,76
		Брутто	Нетто										
	Икра кабачковая	60	60										
349	Сок фруктовый или	1/200	1	0	24,4	101,6	0,027			0,022	14	14	26,67
376	чай с сахаром	1/200/15	0,1	0	15	60	0,027	0,373	9,333	0,078	127,33	85,466	12,66
	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,2	8	39	0,0096	-	-	0,036	13,8	52,2	19,8
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,48	0,068	-	-	0,027	16	65	19,2
	ИТОГО:		26,18	29,06	106,8	792,08	0,25	15,78	37,8	0,238	106,1	479,24	207,8
			24,728	27,86	100,0	748,68							4

День 7

[illegible]

[illegible]

День 8

1/90/331/	Тефтели мясные	1/90	12,6	13,13	12,53	213,66	0,12	5,93	0,06	0,18	138,57	175,64	21,02	1,07
		Брутто	Нетто											
	Филе индейки	84	61,4											
	Вода	7	7											
	Крупа рисовая	7,5	7,5											
	Лук репчатый	31,5	27,6											
	Масло растительное	4,5	4,5											
	Мука пшеничная	6,8	6,8											
	Соль	1,28	1,28											
	Вода	9	9											
331	Соус сметанный с томатом	1/50	0,91	2,62	3,83	42,5	0,012	0,669	16,9		14,62	14,69	4,895	0,919
		Брутто	Нетто											
	Сметана	12,5	12,5											
	Мука пшеничная	3,75	3,75											
	Вода	37,5	37,5											
	Томатное пюре	5	5											
311	Пюре картофельное	1/150	3,12	5,1	18,57	132,6	0,167	21,793	30,6	0,133	44,37	103,91	33,3	1,211
		Брутто	Нетто											
	Картофель	171	128,2											
	Молоко свежее	23,7	22,5											
	Масло сливочное	5,25	5,25											
90	Овощи соевые	1/60	0,72	0,12	1,92	10,8	0,055	10,25		0,043	23,2	44,97	20,75	0,75

[illegible]

День 9

190/331	Бройлер-цыпленок тушеный в соусе сметанном с томатом	1/90/50	26,2	29,6	6,6	388	0,033		20	0,133	39	143	20	1,8
		Брутто	Нетто											
	бройлер-цыпленок	178	128											
	масло растительное	2	2											
	соус №330, 331													
						225	0,049	0,099	51	0,05	75,08	86,7	22,74	1,1
203	Макаронные изделия отварные с маслом	1/150/7,5	5,4	6,3	36,6									
		Брутто	Нетто											
	Макаронные изделия	52,5	52,5											
	Масло сливочное	7,5	7,5											
	Соль	2	2											
	Вода	315	315											
71/47	Овощи свежие или соленные(нарезка)	60/60	0,72	0,12	1,92	15,6	0,055	10,25	-	0,043	23,2	44,97	20,75	0,75
		Брутто	Нетто											
	Помидоры солёные	65	60											
	Огурцы солёные	65	60											
	или свежие (нарезка)	60	0,6	0,12	2,16	9,6	0,055	10,25		0,043				
71	Помидоры свежие	69	60											
	Огурцы свежие	62,6	60											
349/355	Компот из смеси сухофруктов или	1/200	0,08	0	21,82	87,6	0,008	1,27	-	0,006	10,28	3,5	3,2	0,72

[illegible]

День 10

368/3 89 306	Виточки рубленые из птицы	1/100	12,6	13,13	12,53	213,66	0,12	5,93	0,06	0,18	138,57	175,64	21,02	1,07
	Виточки	Брутто	Нетто											
	Филе индейки	75	74											
	Нога или молоко	26	26											
	Хлеб пшеничный	18,75	18,75											
	Масло растительное	6	6											
	Сухари панировочные	10	10											
	Соль	0,86	0,86											
171	Каши пшеничная разсыпчатая	1/150/6,7	3,1	4	19	124	0,209	-	21	0,113	14,82	203,93	135,8 3	4,5
	Крупа пшеничная	Брутто	Нетто											
		50	50											
	Масло сливочное	5,25	5,25											
	Нога	360	360											
	Соль	4,5	4,5											
311/47	Огурцы свежие (нарезка)	1/60		0,12	2,16	9,6	0,055	10,25		0,043				
	Помидоры свежие	69	60											
	Огурцы свежие	62,6	60											
	Лук репчатый													
	Капуста квашенная	69,4	48,6											
	Дук репчатый	7,14	6											
	Сметана	3	3											
	Масло растительное	3	3											
47		Брутто	Нетто	0	21,82	87,6	0,008	1,27	-	0,006	13,92	26,98	12,45	0,45

1,2

1,63

[illegible]

Средняя энергетическая ценность блюд за день составила: 752,44/753,02 Ккал

Перечень блюд:	
<u>Овощные блюда.</u> 1. Соус сметанный с томатом. 2. Икра свекольная. 4. Икра кабачковая. 5. Овощи солёные (нарезка). 6. Овощи свежие (нарезка). 8. Салат из квашеной капусты. 9. Горох овощной отварной.	• <u>Напитки. Соки. Фрукты.</u> 1. Чай с сахаром. 2. Чай с лимоном. 3. Какао со сгущённым молоком. 4. Компот из смеси сухофруктов. 5. Сок фруктовый. 6. Кофейный напиток со сгущённым молоком. 7. Фрукты.
<u>Вторые блюда (молочные, мясные, гарниры).</u> 1. Каша молочная рисовая, пшеничная, овсяная, перловая или ячневая. 2. Тефтели мясные с соусом томатным или сельдь с луком и поре картофельное. 3. Котлета мясная с макаронными изделиями. 4. Котлета рубленая из мяса птицы с кашей гречневой рассыпчатой. 5. Биточки мясные и каша пшеничная рассыпчатая. 6. Гуляш с кашей гречневой. 7. Плов из мяса птицы. 8. Жаркое по -домашнему. 9. Рыба тушеная в томате с овощами и поре картофельное.	

Выпечка: 1. Булочка с повидлом обсыпная. 2. Оладьи со сгущённым молоком или повидлом или джемом. 3. Оладьи из творога со сгущённым молоком или повидлом, джемом.	БУТЕРБРОДЫ: Бутерброд с сыром.
--	--

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО СОГЛАСНО:

---«Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий»

---«Нормативной документации для предприятий общественного питания», автор – А.В. Румянцев. 2002г., Москва

---«Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах», под редакцией В.Т. Лапиной, Москва 2004г.

---«Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников» - издательство Дели Принт, г. Москва 2005г. под редакцией М.П. Могильного.