

Утверждаю
 Директор МКОУ СОШ № 2 с.п.Урух»
 _____ М.Б. Шогенов
 «30» августа 2021г.

Меню
раскладка на 12 дней для учащихся МКОУ «СОШ № 2 с.п. Урух»
(7-11 лет)

		1 ДЕНЬ							
ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	МАССА	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С (мг)	№ рецептуры	
		порц.(гр)	Б	Ж	У	ККАЛ			
1 ДЕНЬ	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	40/20	4,56	13,97	20,23	224,89	3 «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.	
		Чай с сахаром	200	0,14	0	14,34	57,93	96 «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.	
		Гуляш из говядины	80	10,28	18,09	2,64	214,49	277 «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.	
		Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	40/40	5,81	1,68	33,67	173,04	1 «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.	
		Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	6,4	21,9	163,2	70 «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.	
		Фрукты (банан)	100	1,50	0,50	8,00	42,50	368 «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.	
		Итого			26,79	40,64	100,78	876,05	

2 ДЕНЬ	ЗАВТРАК	Омлет натуральный из яиц	150	14,24	21,24	2,63	258,64	212 «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.
		Салат из помидоров и огурцов	60	0,65	3,70	2,08	44,22	15 «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.
		Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	60/20	5,81	1,68	33,67	173,04	1 «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.
		Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14 «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.
		Кофейный напиток	200	3,17	5,58	15,96	126,74	395 «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.
		Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	368 «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.
		Итого		24,27	40,8	64,24	721,24	
3 ДЕНЬ	ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	150	9,29	14,60	22,71	259,40	206 «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.
		Котлеты мясные с соусом	80/50	12,44	19,78	12,56	278,02	277 «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.
		Овощи в нарезке (помидоры свежие)	60	1,20	0,48	2,76	20,16	71 «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания

								школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г
		Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1 «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г
		Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14 «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г
		Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376 «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г
		Итого		25,58	50,69	66,75	825,53	
4 ДЕНЬ	ЗАВТРАК	Гуляш из говядины	80	10,28	18,09	2,64	214,49	277 «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.
		Рис отварной гарнир	150	3,60	4,32	37,55	203,48	302 «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.
		Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	60/20	5,81	1,68	33,67	173,04	96 «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.
		Сыр колбасный	10	2,32	3,95	0,00	44,83	15 «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.
		Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,2	14 «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г

		Чай с молоком	200	2,97	5,50	15,90	124,98		394 «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.
		Фрукты (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,4		368 «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.
		Итого		25,38	42,14	99,66	879,42		
5 ДЕНЬ	ЗАВТРАК	Бефстроганов из говядины	80	10,34	18,33	2,19	215,09		278 «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.
		Каша гречневая	150	8,55	7,23	41,18	263,99		744 «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.
		Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20		14 «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.
		Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	40/40	5,81	1,68	33,67	173,04		1 «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.
		Чай с сахаром	200	0,14	0	14,34	57,92		96 «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.
		Печенье	25	1,35	4,20	16,42	108,88		«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.
		Фрукты банан	100	1,50	0,50	8,00	42,50		368 «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред.

								Могильного М.П., 2007 г
		Итого		27,69	40,14	115,9	935,62	
6 ДЕНЬ	ЗАВТРАК	Жаркое по -домашнему	230	26,38	7,16	21,04	254,12	259 «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.
		Масло сливочное порциями	20	0,2	7,57	0,20	69,73	6 «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.
		Чай с сахаром	200	0,14	0	14,34	57,92	96 «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.
		Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	40/40	5,81	1,68	33,67	173,04	1 «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.
		Овощи в нарезке	60	1,20	0,48	2,76	20,16	71 «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.
		Фрукты свежие яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,40	368 «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.
		Итого		34,13	17,29	81,81	619,37	
7 ДЕНЬ	ЗАВТРАК	Плов из курицы	230	22,42	18,80	39,46	416,72	291 «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.
		Салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	9,00	87,36	20 «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.

		Чай с сахаром	200	0,04	0,00	24,76	99,20		349 «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.
		Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	40/40	5,81	1,68	33,67	173,04		1 «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.
		Бутерброд с маслом	30/20	2,2	17,0	13,6	216,2		1 «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.
		Фрукты яблоки	100	0,64	-	14,3	59,76		368 «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.
		Итого		32,52	42,56	134,79	1052,28		
8 ДЕНЬ	ЗАТРАК	Котлеты рыбные с соусом	80/50	12,40	10,81	14,07	203,17		547 «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.
		Пюре картофельное	150	3,40	5,34	20,52	143,74		321 «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.
		Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,95	100,47		118 «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.
		Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	40/40	5,81	1,68	33,67	173,04		414 «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.
		Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20		14 «Сборник рецептур блюд и

								кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.	
		Сыр колбасный	10	2,32	2,95	0,00	35,83	15 «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.	
		Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	14,40	368 «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.	
		Итого		27,49	32,05	94,11	744,85		
9 ДЕНЬ	ЗАВТРАК	Плов из птицы	230	22,01	7,73	38,47	311,49	321 «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.	
		Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	99,2	50 376 «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.	
		Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	60/20	5,81	1,68	33,67	173,04	1 «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.	
		Салат из белокочанной капусты	60	0,84	4,25	5,65	64,21	96 «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.	
		Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14 «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.	
		ИТОГО		28,7	21,86	102,65	722,14	50	
10 ДЕНЬ	ЗАВТРАК	Омлет	150	6,23	8,5	2,42	111,1	128 «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания	

								школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.
		Сыр Голландский	10	2,0	5,2	0,9	58,4	12 «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.
		Чай с сахаром	200	0,14	0	14,34	57,92	96 «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.
		Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	40/40	5,81	1,68	33,67	173,04	1 «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.
		Салат из белокочанной капусты	60	0,84	4,25	5,65	64,21	96 «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.
		Котлеты куриные	80	12,35	9,34	12,6	183,86	322 «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.
		ИТОГО		27,37	28,97	69,58	648,53	
11 ДЕНЬ	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	40/20	4,56	13,97	20,23	224,89	3 «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.
		Чай с сахаром	200	0,14	0	14,34	57,93	96 «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.
		Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	60/20	5,81	1,68	33,67	173,04	«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.

		Фрукты (банан)	100	0,64	-	14,3	59,76		368 «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.
		Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	6,4	21,9	163,2		70 «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.
		Салат из свеклы с маслом	60	0,85	3,65	5,05	56,45		34 «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.
		Тефтели мясные в томатном соусе	80/80	4,65	6,12	16	137,68		304 «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.
		Итого		21,15	31,82	125,49	872,95		
12ДЕНЬ	ЗАВТРАК	Котлеты куриные	80	12,35	9,34	12,6	183,86		322 «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.
		Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	40/40	5,81	1,68	33,67	173,04		1 «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.
		Соус томатный	50	0,58	2,1	4,01	37,26		348 «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.
		Чай с сахаром	200	0,48	0	20,08	82,24	50	499 «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.
		Пюре картофельное	150	3,9	6,3	9,7	111,1		321 «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания

								школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.
		Салат из белокочанной капусты	60	0,84	4,25	5,65	64,21	96 «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.
		Фрукты (банан)	100	0,64	-	14,3	59,76	368 «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.
		Итого		24,6	23,67	100,01	711,47	50