

Утверждаю

МКОУ «Гимназия 1» г. Нальчик

 Ордокова Л.А.

приказ № 100 от 31.08.2023

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО
ПИТАНИЯ
УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
2 СМЕНА**

День 1

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7 и старше

2 смена

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Завтрак						
Обед						
102	Суп гороховый	200	3,46	3,38	13	118,6
246	Гуляш из говядины	80	13,61	9,87	3,35	153,39
302	Каша гречневая	100	8,60	6,09	38,64	243,75
377	Чай с лимоном	200	0,15	0,02	15,9	62,54
ПР	Хлеб	70	4,86	0,6	29,28	145,2
ПР	Яблоко	150	0,26	0,17	13,81	52

День 2

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7 и старше

2 смена

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Завтрак						
Обед						
83	Борщ со сметаной	200	1,45	3,93	8,7	83
2629	Плов из курицы	180	17,8	13,7	27,32	304
342	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0	35,8	142,8
ПР	Хлеб	50	4,86	0,6	29,28	145,2

День 3

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7 и старше

2 смена

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Завтрак						
Обед						
2316	Суп картофельный с макаронами	200	2,91	2,29	21,02	116,39
619	Запеканка творожная со сметаной	80/5	11,8	7,3	20,3	194,8
ПР	Пирожок с вареной сгущёнкой	50	6,7	3,3	50,9	253,4
382	Какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,6

День 4

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7 и старше

2 смена

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Завтрак						
Обед						
102	Суп гороховый	200	3,46	3,38	13	118,6
264	Мясо тушенное в сметане	80	15,4	7,4	1,7	139,7
103	Каша пшенная	150	5,55	2,63	29,3	156
342	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0	35,8	142,8
ПР	Хлеб	50	4,86	0,6	29,28	145,2

День 5

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7 и старше

2 смена

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Завтрак						
Обед						
36	Свекольник со сметаной	200	2,238	5,38	11	98,677
268	Котлета из говядины	80	9,31	11,27	9,89	147,38
309	Макароны отварные	100	5,45	5,78	32,9	211,37
377	Чай с лимоном	200	0,15	0,02	15,9	62,54
ПР	Яблоко	150	0,26	0,17	13,81	52
ПР	Хлеб	50	4,86	0,6	29,28	145,2

День 1

Неделя: вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7 и старше

2 смена

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Завтрак						
Обед						
436	Соус по-домашнему	200	27,54	7,47	21,95	265
377	Чай с лимоном	200	0,15	0,02	15,9	62,54
ПР	Хлеб	50	4,86	0,6	29,28	145,2

День 2

Неделя: вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7 и старше

2 смена

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Завтрак						
Обед						
102	Суп гороховый	200	3,46	3,38	13	118,6
304	Плов из говядины	180	23,56	19,5	23,28	535,3
2857	Салат из свежей капусты и моркови	50	0,85	3,05	5,41	52,44
342	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0	35,8	142,8
ПР	Хлеб	50	4,86	0,6	29,28	145,2

День 3

Неделя: вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7 и старше

2 смена

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Завтрак						
Обед						
96	Рассольник «Ленинградский»	200	1,60	4,10	9,60	85,80
246	Поджарка говяжья	80	13,61	9,87	3,35	153,39
309	Макароны отварные	100	5,45	5,78	32,9	211,37
377	Чай с лимоном	200	0,15	0,02	15,9	62,54
ПР	Хлеб	50	4,86	0,6	29,28	145,2

День 4

Неделя: вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7 и старше

2 смена

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Завтрак						
Обед						
83	Борщ со сметаной	200	1,45	3,93	8,7	83
ПР	Запеченное куриное филе	75	21	1	1	110
7885	Картофельное пюре	100	4,3	6,05	42,3	164,2
342	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0	35,8	142,8
ПР	Хлеб	50	4,86	0,6	29,28	145,2

День 5

Неделя: вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7 и старше

2 смена

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Завтрак						
Обед						
36	Свекольник со сметаной	200	2,238	5,38	11	98,677
2921	Макароны отварные с сыром	150	6	4,9	24,1	163,5
ПР	Пирожок с повидлом	60	6,4	5,8	58,3	311
377	Чай с лимоном	200	0,15	0,02	15,9	62,54
ПР	Яблоко	150	0,26	0,17	13,81	52

Список, используемой литературы.

1. Могильный М.П.(ред.)Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников.М:ДеЛи принт,2005г.
2. Могильный М.П.(ред.)Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников.М:ДеЛи принт,2007г.
3. Могильный М.П.,В.А. Тутельяна.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников.М:ДеЛи 2010г.
4. Могильный М.П.,В.А. Тутельяна.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников.М:ДеЛи 2017г.
5. Сборник технических нормативов.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах.под ред.В.Т.Лапшиной. М:"Хлебпродинформ",2004г.
6. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Авт.-сост.:А.И.Здобнов,В.И.Цыганенко,М.И.Пересичный 2005г.
7. <https://tekhnolog.com>