

Утверждаю:
директор МБОУ Кара-Хольской СОШ
Монгуш Монгуш А.С.
" 2 " *сентября* 2024г.

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню горячего питания для обучающихся
МБОУ Кара-Хольской СОШ им. К.С. Шойгу с. Кара-Холь на 2024-2025 учебный год
возрастная категория: 7-11 лет

прием пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	номер рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
1 день (понедельник)						
Пудинг из творога с яблоками	75	9,4	7,5	8,5	141,9	54-4т-2024
Суп молочный с рисом	200	9,7	4,8	47	270	54-18к-2024
Какао с молоком сгущенный	200	3,5	3,3	22,3	133,4	54-22ги-2024
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
Сырок глазированный	1шт					
Итого за прием пищи:		24,12	15,76	87,64	592,3	
2 день (вторник)						
Щи из свежей капусты	200	1,4	3,91	6,79	67,8	54-1с-2024
Плов из отварной говядины	200	15,2	15,4	38,6	354,4	54-11м-2024
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хи-2024
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
Свежий фрукт-яблоко	100	0,8	0,2	7,5	38	
Итого за прием пищи:		19,42	19,67	82,53	588,2	
3 день (среда)						
Винегрет с рас маслом	80	1	7,1	5,4	89,5	54-16з-2024
Котлеты из говядины	75	13,7	13,6	12,2	226,3	54-4м-2024
Макарон отварной	150	5,3	5,5	32,7	202	54-1г-2024
Компот из изюма	200	0	0	15,3	49,6	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
Бисквит "Барни"	1 шт					
Итого за прием пищи:		21,52	26,36	75,44	614,4	
4 день (четверг)						
Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,7	4,1	2,5	49,9	54-5з-2024
Рыба припущенная-Минтай	80	10,5	6,1	2,3	106,7	54-7р-2024
Пшено отварное	150	6,3	7,1	35,5	231,6	54-12г-2024
Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,5	81,3	54-3хи-2024
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
Свежий фрукт-апельсин	100	0,5	0,5	21	94,5	
Итого за прием пищи:		20,02	18,16	90,64	611	

5 день (пятница)						
Борщ из свежих овощей и со сметаной	200	7,44	5,82	9,54	124,84	54-2с-2024
Гуляш из говядиной	80	13,5	13,5	3,1	188,9	54-2м-2024
Макарон отварной	150	5,3	5,5	32,7	202	54-1г-2024
Чай с молоком	200	1,6	1,4	8,6	53,5	54-4ги-2024
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
Шоколадная конфета "Яшкинская картошка"	3 шт					
Итого за прием пищи:		29,36	26,38	63,78	616,24	
6 день (суббота)						
Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о-2024
Суп молочный с макаронными изделиями	200	27,5	27,9	88,6	310	54-19к-204
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2ги-2024
Бутерброт с маслом	40	15,82	0,32	10,1	176,4	
Мучное кондитерское изделие в глазури "Чоко пай"	1 шт					
Итого за прием пищи:		48,32	32,22	105,5	569,8	
7 день (понедельник)						
Салат из белокочанной капуст	80	2	8,1	8,4	114,4	54-7з-2024
Каша "Дружба"	200	5	6,9	23,9	178	54-16к-2024
Кисель из вишни	200	0,2	0	13	52,9	54-22хи-2024
Бутерброд с маслом	40	15,82	0,32	10,1	176,4	
Фрукты свежие-банан	100	2,6	9,3	0,05	49,2	
Итого за прием пищи:		25,62	24,62	55,45	570,9	
8 день (вторник)						
Суп картофельный с горохом	250	33,4	23	81,4	265,7	54-8с-2024
Курица тушеная с морковью	200	20,1	19,3	17,1	323	54-9м-2024
Гречка отварная	150	8,2	6,9	35,9	238,9	54-4г-2024
Компот из изюма	200	0	0	15,3	49,6	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
Шоколадная конфета "Шо-Коте"	3 шт					
Итого за прием пищи:		63,22	49,36	159,54	924,2	
9 день (среда)						
Рассольник домашний	200	4,58	6,18	11,56	69,42	54-4с-2024
Капуста тушеная с мясом	200	22,1	22,8	13,2	347,1	54-10м-2024
Компот из курагой	200	1	0,1	15,7	66,9	54-2хи-2024
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
Фрукты свежие- яблоко	100	0,8	0,2	7,5	38	
Итого за прием пищи:		30	29,44	57,8	568,42	

10 день (четверг)						
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	25,8	19,9	92,5	149	54-7с-2024
Котлета рыбная-Минтай	100	14,1	2,8	8,6	115,9	54-3р-2024
рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	54-6г-2024
Сок натуральный	200	1	0,2	29,1	120	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
Бисквит "Мини рулет"	1 шт					
Итого за прием пищи:		46,02	28,46	176,44	640,6	
11 день (пятница)						
Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,8	54-13з-2024
Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,6	54-16м-2024
Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	54-11г-2024
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хи-2024
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
Фрукты свежие-мандарин	100	0,5	0,5	21	94,5	
Итого за прием пищи:		15,42	19,06	81,34	562,7	
12 день (суббота)						
Сыр с порциями	100	2,32	2,95	0	36,4	
Бутерброд с маслом	40	15,82	0,32	10,1	176,4	
Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	11,7	37,5	298	54-6к-2024
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2ги-2024
Мягкие вафли "Яшкино"	1 шт					
Итого за прием пищи:		26,64	14,97	54,1	537,6	