



Согласовано:
Директор МКОУ "ООШ с. Курджиново"
Закурдаева О.С.
1 сентября 2023 г.



Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель
Хубиева Т.Т.
1 сентября 2023 г.

Примерное меню МКОУ "ООШ с.Курджиново" на период 2023-2024 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 | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 119 | Суп гороховый | 250 | 7,80 | 48,02 | 15,94 | 552,25 |
| 377 | Чай с лимоном | 7/15/200 | 5,13 | 1,88 | 7,38 | 62 |
| ПР | Хлеб ржаной | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 |
| 309 | Макароны отварные со слив. маслом | 150 | 5,51 | 4,51 | 26,4 | 168,45 |
| 288 | Курица (мясо) отварная | 100 | 23,48 | 25,82 | 0,48 | 328 |
| | | | | | | |
| | ИТОГО | 760 | 45,28 | 80,89 | 79,84 | 1248,64 |

| Номер реп. | Наименование блюд | выход блюд | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|---------------|---------------------------------|---------------|------------------|--------------|--------------|----------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | Вторник ДЕНЬ 2 | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 82 | Борщ с картофелем и капустой | 250 | 1,80 | 4,92 | 10,93 | 103,75 |
| 312 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,43 | 137,25 |
| 268 | Котлета из м/г. с/с | 100 | 9,37 | 11,57 | 9,15 | 184,5 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 28,84 | 137,94 |
| 342 | Компот из свежих фруктов | 200 | 3,36 | 0,66 | 28,84 | 137,94 |
| | | | | | | |
| | ИТОГО | 760 | 20,95 | 22,61 | 98,19 | #ЗНАЧ! |

| Номер реп. | Наименование блюд | выход блюд | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|---------------|-------------------------------|---------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | Среда ДЕНЬ 3 | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 99 | Суп из овощей | 250 | 1,58 | 4,98 | 9,14 | 96 |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 243,75 |
| 295 | Биточки из мяса птицы | 100 | 13,77 | 26,46 | 13,91 | 349 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 24,84 | 137,94 |
| 342 | Компот из свежих фруктов | 200 | 3,36 | 0,66 | 24,84 | 137,94 |
| | | | | | | |
| | ИТОГО | 760 | 30,67 | 38,85 | 111,37 | 964,63 |

| Номер реп. | Наименование блюд | выход блюд | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|---------------|------------------------|---------------|------------------|--------------|--------------|----------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | Четверг ДЕНЬ 4 | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 312 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,43 | 137,25 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,2 | 15,2 | 62 |
| ПР | Хлеб пшеничный, ржаной | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 |
| 229 | Рыба тушеная с овощами | 100 | 11,01 | 5,06 | 3,8 | 111 |
| 88 | Щи из свежей капусты с | 250 | 1,76 | 4,95 | 7,9 | 89,75 |
| | | | | | | |
| | ИТОГО | 760 | 19,32 | 15,67 | 76,97 | 537,94 |

| Номер реп. | Наименование блюд | выход блюд | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|---------------|------------------------|---------------|------------------|--------------|--------------|----------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | Пятница ДЕНЬ 5 | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 119 | Суп гороховый | 250 | 7,8 | 48,02 | 15,94 | 552,25 |
| 291 | Плов из птицы | 200 | 12,71 | 7,85 | 26,8 | 229 |
| 346 | Компот из фруктов | 200 | 0,32 | 0,08 | 22,88 | 116,6 |
| ПР | Хлеб ржаной, пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | ИТОГО | 710 | 24,19 | 56,61 | 95,26 | 1035,79 |

| Номер реп. | Наименование блюд | выход блюд | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|---------------|--|---------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | Понедельник ДЕНЬ 6 | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 82 | Борщ с картофелем и | 250 | 1,8 | 4,92 | 10,93 | 103,75 |
| 309 | Макароны отварные с | 150 | 5,51 | 4,51 | 26,4 | 168,45 |
| 346 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,45 | 0,1 | 34 | 141,2 |
| ПР | Хлеб пшеничный, ржаной | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,84 | 137,94 |
| 290/331 | Курица, тушеная в соусе смет. с томат | 100 | 11,65 | 11,66 | 3,51 | 166 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | ИТОГО | 760 | 22,77 | 21,85 | 104,68 | 717,34 |

| Номер реп. | Наименование блюд | выход блюд | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|---------------|--|---------------|------------------|--------------|--------------|----------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | Вторник ДЕНЬ 7 | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,68 | 2,83 | 17,45 | 118,25 |
| 259 | Жаркое по домашнему из говядины | 195 | 16,2 | 18,09 | 16,58 | 259 |
| 377 | Чай с/с | 200 | 0,13 | 0,2 | 15,2 | 62 |
| ПР | Хлеб ржаной, пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | ИТОГО | 705 | 22,37 | 21,78 | 78,87 | 577,19 |

| Номер реп. | Наименование блюд | выход блюд | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|---------------|---------------------------|---------------|------------------|-------------|---------------|----------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | Среда ДЕНЬ 8 | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 98 | Суп картофельный с крупой | 250 | 1,48 | 4,91 | 6,09 | 76,25 |
| 302 | Каша гречневая | 150 | 8,59 | 6,09 | 38,64 | 243,75 |
| 342 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,32 | 0,08 | 21,88 | 116,6 |
| 295 | Котлета рубленая из птицы | 100 | 13,77 | 26,46 | 13,91 | 349,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный, ржаной | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 |
| | | | | | | |
| | ИТОГО | 760 | 27,52 | 38,2 | 110,16 | #ЗНАЧ! |

| Номер реп. | Наименование блюд | выход блюд | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|---------------|-----------------------------------|---------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | Четверг ДЕНЬ 9 | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 99 | Суп из овощей | 250 | 1,58 | 4,98 | 9,14 | 96 |
| 312 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,43 | 137,25 |
| 377 | Чай с лимоном | 15/7/200 | 0,13 | 0,2 | 15,2 | 62 |
| ПР | Хлеб ржаной, пшеничный | 1/60 | 3,36 | 0,66 | 29,84 | 137,94 |
| 279 | Тефтели (из говядины. Паровые) | 100 | 7,46 | 8,29 | 94,44 | 142 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | ИТОГО | 760 | 15,59 | 18,93 | 169,05 | 575,19 |

| Номер реп. | Наименование блюд | выход блюд | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|---------------|--------------------------------------|---------------|------------------|--------------|--------------|----------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | Пятница ДЕНЬ 10 | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,76 | 4,95 | 7,9 | 89,75 |
| 309 | Макароны отварные | 150 | 5,51 | 4,51 | 26,44 | 169,45 |
| 342 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,32 | 0,08 | 21,88 | 116,8 |
| пр | Хлеб пшеничный, ржаной | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 |
| 290 | Курица тушёная в соусе | 100 | 11,65 | 11,66 | 3,51 | 166 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | ИТОГО | 760 | 22,6 | 21,86 | 89,37 | 679,94 |

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