

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВЕРХНЕИНХОВСКАЯ СОШ»**

Утверждаю:

И.о директор МКОУ

«Верхнеинховская СОШ».

_____ **Магомеднуров М.М.**

Меню

для бесплатного разового горячего питания

для детей 7-11лет (1-4кл)

на 2022- 2023 учебный год

День: 1 (Понедельник) – 1 неделя

УТВЕРЖДАЮ:

Возрастная категория: дети с 6,6 и старше

И.о директора МКОУ «Верхнеинховская СОШ»

_____Магомеднуров М.М.

№ рецепта	Наименование блюд	Масса	Пищевая ценность			Энерг. ценность
			Полдник	Гр. Шт. Мл.	Б	
304/2007	Чай с сахаром	100	6,82	9,54	39,00	198,47
12/ 2010	Борщ с говядиной	100	2,88	5,18	6,04	99,30
209/2011	Банан	90	1,5	0,5	21	91
3/2004	Хлеб пшеничный	60	3,74	1,34	25,10	128,70
399/2011		100	2,4	4,5	14,00	110,00
368/2012						
	ИТОГО		20,54	21,16	99,44	625,47

День: 2 (Вторник) – 1 неделя

УТВЕРЖДАЮ:

Возрастная категория: дети с 6,6 и старше

И.о директора МКОУ «Верхнеинховская СОШ»

_____Магомеднуров М.М.

№ рецепта	Наименование блюд	Масса	Пищевая ценность			Энерг. ценность
			Гр. Шт. Мл.	Б	Ж	
93/2010	Борщ с говядиной	200	7,58	6,64	19,20	148,40
23/2010	Макароны отварные	45	0,7	4,55	1,30	47,70
399/2011	Чай с сахаром	200	0,5	0,0	12,00	45,00
3/2004	Хлеб пшеничный	60	3,74	1,34	25,10	128,7
/2008	Йогурт Сливочный	100	2,4	4,5	14,00	110,00
368/2012	Печенье	200	1,5	0,5	21,00	91,00
	ИТОГО		16,42	17,53	92,60	570,8

День: 3 (Среда) – 1 неделя

Возрастная категория: дети с 6,6 и старше

УТВЕРЖДАЮ:

И.о директора МКОУ «Верхнеинховская СОШ»

_____Магомеднуров М.М.

№ рецепта	Наименование блюд	Масса	Пищевая ценность		
			Завтрак	Гр. Шт. Мл.	Б
312 2007	Картофельное пюре	60	7,2	2,1	43,8
41 2005	Масло сливочное (порциями)	12	0,00	4,30	0,18
536/2010	Котлеты	80	8,0	15	4,8
377 2007	Чай	200 /7	4,51	0,0	7,71
3/2004	Хлеб пшеничный	60	3,74	1,34	25,10
368/2012	Груша	100	0,4	0,3	10,3
	ИТОГО		23,85	23,14	91,89

День: 4 (Четверг) – 1 неделя

УТВЕРЖДАЮ:

Возрастная категория: дети с 6,6 и старше

И.о директора МКОУ «Верхнеинховская СОШ»

_____Магомеднуров М.М.

№ рецепта	Наименование блюд	Масса	Пищевая ценность			Энерг. ценность
			Завтрак	Гр. Шт. Мл.	Б	
87/ 2007	Каша перловая вязкая	150	4,42	6,12	22,14	152,3
536/2010	Суп с говядиной	80	8,0	15	4,8	134,40
71/ 2011	Овощи свежие в нарезке	100	1,76	0,37	7,32	42,00
382 2007	Какао с молоком	200	2,86	2,88	19,21	109,49
3/2004	Хлеб пшеничный	60	3,74	1,34	25,10	128,70
368/2012	Банан	90	1,5	0,5	21	91
	ИТОГО		22,28	26,21	99,57	657,89

День: 5 (Пятница) – 1 неделя

УТВЕРЖДАЮ:

Возрастная категория: дети с 6,6 и старше

И.о директора МКОУ «Верхнеинховская СОШ»

_____Магомеднуров М.М.

№ рецепта	Наименование блюд	Масса	Пищевая ценность			Энерг. ценность
			Завтрак	Гр. Шт. Мл.	Б	
183/2007	Суп молочный с макаронными изделиями	210	9,00	5,80	35,4	140,30
377 2007	Чай с сахаром	200 /7	4,51	0,0	7,71	57,33
41 2005	Масло сливочное (порциями)	20	0,00	10,40	0,20	135,00
3/2004	Хлеб пшеничный	60	3,74	1,34	25,10	128,70
/2008	Конфеты (ломтишка)	100	2,4	4,5	14,00	110,00
368/2012	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44
	ИТОГО		20,05	22,44	92,21	615,33

День: 6 (Суббота) – 1 неделя

УТВЕРЖДАЮ:

Возрастная категория: дети с 6,6 и старше

И.о директора МКОУ «Верхнеинховская СОШ»

_____Магомеднуров М.М.

№ рецепта	Наименование блюд	Масса	Пищевая ценность			Энерг. ценность
			Завтрак	Гр. Шт. Мл.	Б	
168/2011	Борщ с говядиной	200	4,80	5,67	14,88	187,00
209/2011	Яйцо отварное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63
399/2011	Сок абрикосовый:	200	0,4	0,0	12,0	45
3/2004	Хлеб пшеничный	60	3,74	1,34	25,10	128,70
368/2012	Банан	90	1,5	0,5	21	91
	Пирожное	36	2.16	4,68	16,01	133,20
	ИТОГО		17,70	16,79	89,29	647,9

День: 7 (Понедельник) – 2 неделя

УТВЕРЖДАЮ:

Возрастная категория: дети с 6,6 и старше

И. о директора МКОУ «Верхнеинховская СОШ»

_____Магомеднуров М.М.

№ рецепта	Наименование блюд	Масса	Пищевая ценность			Энерг. ценность
			Гр. Штг. Мл.	Б	Ж	
368/2012	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44
399/2011	Сок абрикосовый:	200	0,4	0,0	12,0	45
93/2010	Суп с говядиной	200	7,58	6,64	19,20	148,40
3/2004	Хлеб пшеничный	60	3,74	1,34	25,10	128,70
/2008	Йогурт Сливочный	100	2,4	4,5	14,00	110,00
	Вафли	200	1,5	0,5	21	91
	ИТОГО		15,15	12,88	80,10	476,1

День: 8 (Вторник) – 2 неделя

УТВЕРЖДАЮ:

Возрастная категория: дети с 6,6 и старше

И.о директора МКОУ «Верхнеинховская СОШ»

_____Магомеднуров М.М.

№ рецепта	Наименование блюд	Масса	Пищевая ценность			Энерг. ценность
			Завтрак	Гр. Шт. Мл.	Б	
302/2007	Гречка отварная рассыпчатая	200	8,00	5,20	35,40	142,0
536/2010	Котлеты из говядины	80	8,0	15	4,8	134,4
382/2007	Какао с молоком	200	2,86	2,88	19,21	109,49
3/2004	Хлеб пшеничный	60	3,74	1,34	25,10	128,70
368/2012	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46
120/2012						
	ИТОГО		23,00	24,90	95,17	557,59

День: 9 (среда) – 2 неделя

УТВЕРЖДАЮ:

Возрастная категория: дети с 6,6 и старше

И.о директора МКОУ «Верхнеинховская СОШ»

_____Магомеднуров М.М.

№ рецепта	Наименование блюд	Масса	Пищевая ценность			Энерг. ценность
			Завтрак	Гр. Шт. Мл.	Б	
168/2011	Каша рисовая молочная с маслом	200	3,09	4,07	16,98	187,00
209/2011	Яйцо отварное	1шт.	5,1	4,6	0,3	63
368/2012	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42
382/2007	Какао с молоком	200	2,86	2,88	19,21	109,49
3/2004	Хлеб пшеничный	60	3,74	1,34	25,10	128,70
	ИТОГО		15,19	13,29	71,39	530,19

День: 10 (Четверг)

– 2 неделя

Возрастная категория: дети с 6,6 и старше

УТВЕРЖДАЮ:

И.о директора МКОУ «Верхнеинховская СОШ»

_____Магомеднуров М.М.

№ рецепта	Наименование блюд	Масса	Пищевая ценность			Энерг. ценность
			Завтрак	Гр. Шт. Мл.	Б	
12/ 2010	Салат из кукурузы (консервированный.)	60	1,53	3,71	4,42	59,58
204/2007	Макароны отварные с сыром	200	11,41	9,71	33,04	316,39
382/2007	Какао с молоком	200	2,86	2,88	19,21	109,49
3/2004	Хлеб пшеничный	60	3,74	1,34	25,10	128,70
368/2012	Банан	100	0,4	0,4	10,3	46
	ИТОГО		19,94	18,04	92,07	660,16

День: 11 (Пятница) – 2 неделя

УТВЕРЖДАЮ:

Возрастная категория: дети с 6,6 и старше

И.о директора МКОУ «Верхнеинховская СОШ»

_____Магомеднуров М.М.

№ рецепта	Наименование блюд	Масса	Пищевая ценность			Энерг. ценность
			Завтрак	Гр. Шт. Мл.	Б	
4/2004	Каша пшеничная на молоке.	150	6,78	4,75	33,01	192,24
536/2010	Тефтели	80	8,0	15	4,8	134,40
3/2004	Хлеб пшеничный	60	3,74	1,34	25,10	128,70
71/ 2011	Овощи свежие в нарезке	100	1,76	0,37	7,32	42,00
399/2011	Сок яблочный:	200	0,5	0,0	12,00	45,00
368/2012	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,00
	ИТОГО		21,18	21,86	92,03	586,34

День: 12 (Суббота) – 2 неделя

УТВЕРЖДАЮ:

Возрастная категория: дети с 6,6 и старше

И.о директора МКОУ «Верхнеинховская СОШ»

_____Магомеднуров М.М.

№ рецепта	Наименование блюд	Масса	Пищевая ценность			Энерг. ценность
			Завтрак	Гр. Шт. Мл.	Б	
688/2005	Макароны отварные	150	5,52	0,74	39,57	168,33
536/2010	Говядина (фарш)	80	8,00	15	4,80	134,4
382/2007	Какао с молоком	200	2,86	2,88	19,21	109,49
3/2004	Хлеб пшеничный	60	3,74	1,34	25,10	128,70
15/2011	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,0	72,80
368/2012	Мандарин	100	0,4	0,3	10,3	46
	ИТОГО		25,72	26,23	100,80	687,52

Суточная калорийность	- 2350 ккал.
Завтрак в школе	- 490-670 ккал.
Один день	- 545 ккал

Составлено на основании:

сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для общественного питания.

Авторы: / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт,2010г;2011г.-сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П.Могильного, В.А.Тутельяна 2005 г.;2007г.- справочника «Химический состав пищевых продуктов» под редакцией И.М.Скурихина , М.П.Влгарева 1987 г.

----- -сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для Предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под общей редакцией В.Т.Лапшиной.- М.: «ХлебиродинФопм». 2004 г.

-сборник методических рекомендаций по организации питаниядетей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

-наименование сборника рецептур: Н.Г. Бутейкис