

УТВЕРЖДЕНО

приказом МКОУ "Гимназия "Радуга"
г.о. Нальчик от 29.08.2024 г. № 49

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 7C14B6B640C2858C9B9555BDBAA6C752
Владелец: Устова Лариса Амарбиевна
Действителен: с 15.03.2024 до 08.06.2025

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ОСНОВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 - 4-х КЛАССОВ НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**
муниципального казенного общеобразовательного учреждения
«Гимназия «Радуга» городского округа Нальчик
Кабардино-Балкарской Республики

(завтрак, полдник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 1 (понедельник)							
завтрак							
	<i>Горячий бутерброд с сыром</i>	40	4,5	3,7	9,2	89,2	7
	<i>Чай с лимоном и сахаром</i>	200	0,3	0,0	6,7	27,9	54-3гн
итого за завтрак		240	4,8	3,7	15,9	117,1	
полдник							
	<i>Сырники</i>	70	14,7	4,3	12,3	146,8	54-6г
	<i>Сгущенное молоко цельное</i>	30	2,2	2,6	16,8	98,7	Пром.
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2гн
итого за полдник		300	17,1	6,9	35,6	272,3	
Итого за завтрак и полдник:		540	21,9	10,6	51,5	389,4	
Неделя 1, день 2 (вторник)							
завтрак							
	<i>Масло сливочное</i>	20	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	<i>Сыр твердых сортов в нарезке</i>	30	7,0	8,8	0,0	107,5	54-1з
	<i>Чай с лимоном и сахаром</i>	200	0,3	0,0	6,7	27,9	54-3гн
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
итого за завтрак		280	10,8	16,4	28,9	307,0	
полдник							
	<i>Кондитерские изделия (булочка с повидлом)</i>	70	5,1	6,1	36,1	220,4	Пром.
	<i>Коктейль молочный (2,5% жирности)</i>	200	4,4	3,8	6,0	79,5	Пром.
итого за полдник		270	9,5	9,9	42,1	299,9	

Итого за завтрак и полдник:		550	20,3	26,3	71	606,9	
Неделя 1, день 3 (среда)							
завтрак							
	<i>Омлет натуральный</i>	200	12,7	18	3,3	225,5	54-1о
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2ГН
	<i>Сыр твердых сортов в нарезке</i>	30	7,0	8,8	0,0	107,5	54-1з
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
итого за завтрак		470	23,3	27,2	31,9	465,3	
полдник							
	<i>Кондитерские изделия (печенье)</i>	60	4,3	4,3	32,4	202,5	Пром.
	<i>Молоко (2,5% жирности)</i>	200	1,0	0,4	2,3	21,0	Пром.
итого за полдник		260	5,3	4,7	34,7	223,5	
Итого за завтрак и полдник:		730	28,6	31,9	66,6	688,8	
Неделя 1, день 4 (четверг)							
завтрак							
	<i>Каша жидкая молочная гречневая</i>	200	7,1	5,8	26,6	187,3	54-20к
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	<i>Чай с лимоном и сахаром</i>	200	0,3	0,0	6,7	27,9	54-3ГН
итого за завтрак		440	10,8	6,2	55,4	320,7	
полдник							
	<i>Кондитерские изделия (вафли)</i>	50	2,8	3,3	17,5	105,5	Пром.
	<i>Чай с сахаром</i>	150	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2ГН
итого за полдник		200	3,0	3,3	24,0	132,3	
Итого за завтрак и полдник:		640	13,8	9,5	79,4	453	

Неделя 1, день 5 (пятница)							
завтрак							
	<i>Макароны отварные с сыром</i>	100	7,9	6,8	28,6	207,7	54-3г
	<i>Чай с лимоном и сахаром</i>	200	0,3	0,0	6,7	27,9	54-3гн
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
итого	за завтрак	330	11,6	7,2	57,4	341,1	
полдник							
	<i>Масло сливочное</i>	20	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	<i>Чай с лимоном и сахаром</i>	200	0,3	0,0	6,7	27,9	54-3гн
итого за полдник		260	3,8	7,6	28,9	199,5	
Итого за завтрак и полдник:		590	15,4	14,8	86,3	540,6	
Неделя 2, день 6 (понедельник)							
завтрак							
	<i>Омлет натуральный</i>	200	12,7	18,0	3,3	225,5	54-1о
	<i>Чай с лимоном и сахаром</i>	200	0,3	0,0	6,7	27,9	54-3гн
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
итого за завтрак		440	16,4	18,4	32,1	358,9	
полдник							
	<i>Кондитерские изделия(печенье)</i>	60	4,3	4,3	32,4	202,5	Пром.
	<i>Коктейль молочный (2,5%жирности)</i>	200	4,4	3,8	6,0	79,5	54-3гн
итого за полдник		260	8,7	8,1	38,4	282,0	
Итого за завтрак и полдник:		700	25,1	26,5	70,5	640,9	
Неделя 2, день 7 (вторник)							

завтрак							
	<i>Макаронны отварные с сыром</i>	100	7,9	6,8	28,6	207,7	54-3г
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	<i>Чай с лимоном и сахаром</i>	200	0,3	0,0	6,7	27,9	54-3гн
итого за завтрак		330	11,6	7,2	57,4	341,1	
полдник							
	<i>Кондитерские изделия (булочка с повидлом)</i>	70	5,1	6,1	36,1	220,4	Пром.
	<i>Кефир (2,5% жирности)</i>	200	4,4	3,8	6,0	79,5	Пром.
итого за полдник		270	9,5	9,9	42,1	299,9	
Итого за завтрак и полдник:		600	31	17,1	99,5	641	
Неделя 2, день 8 (среда)							
завтрак							
	<i>Горячий бутерброд с сыром</i>	40	4,5	3,7	9,2	89,2	7
	<i>Чай с лимоном и сахаром</i>	200	0,3	0,0	6,7	27,9	54-3гн
итого за завтрак		240	4,8	3,7	15,9	117,1	
полдник							
	<i>Кондитерские изделия (вафли)</i>	60	2,8	3,3	17,5	105,5	Пром.
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2гн
итого за полдник		260	3,0	3,3	24,0	132,3	
Итого за завтрак и полдник:		500	7,8	7	39,9	249,4	
Неделя 2, день 9 (четверг)							
завтрак							
	<i>Масло сливочное</i>	20	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	<i>Сыр твердых сортов в нарезке</i>	30	7,0	8,8	0,0	107,5	54-1з

	<i>Какао с молоком</i>	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
итого за завтрак		290	15,1	20,0	34,8	379,5	
полдник							
	<i>Сырники</i>	70	14,7	4,3	12,3	146,8	54-6г
	<i>Сгущенное молоко цельное</i>	30	2,2	2,6	16,8	98,7	Пром.
	<i>Чай с лимоном и сахаром</i>	200	0,3	0,0	6,7	27,9	54-3гн
итого за полдник		300	17,2	6,9	35,8	273,4	
Итого за завтрак и полдник:		590	32,3	26,9	70,6	652,9	
Неделя 2, день 10 (пятница)							
завтрак							
	<i>Каша вязкая молочная овсяная</i>	200	8,6	11,3	34,3	272,9	54-9к
	<i>Чай с лимоном и сахаром</i>	200	0,3	0,0	6,7	27,9	54-3гн
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
итого за завтрак		440	12,3	11,7	63,1	406,3	
полдник							
	<i>Кондитерские изделия (вафли)</i>	60	2,8	3,3	17,5	105,5	Пром.
	<i>Чай с лимоном и сахаром</i>	200	0,3	0,0	6,7	27,9	54-3гн
итого за полдник		260	3,1	3,3	24,2	133,4	
Итого за завтрак и полдник:		700	15,4	15	87,3	539,7	
Средние показатели за завтраки		350	12,15	12,17	39,28	315,41	
Средние показатели за полдники		264	8,02	6,39	32,98	224,84	
Средние показатели за завтраки и полдники		307	10,1	9,28	36,13	270,13	

Примечание:

№ рецептуры – номера рецептур из перечня блюд по следующим сборникам:

«Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях» Пособие. М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022 г.

«Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях». Под редакцией Могильного М.П. и Тутельяна В.А. - М.: ДеЛи принт, 2011 г. (Горячий бутерброд с сыром)

УТВЕРЖДЕНО

приказом МКОУ "Гимназия "Радуга"
г.о. Нальчик от 29.08.2024 г. № 49

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 7C14B6B640C2858C9B9555BDBAA6C752
Владелец: Устова Лариса Амарбиевна
Действителен: с 15.03.2024 до 08.06.2025

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 - 4-х КЛАССОВ
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

муниципального казенного общеобразовательного учреждения
«Гимназия «Радуга» городского округа Нальчик
Кабардино-Балкарской Республики

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 1 (понедельник)							
обед							
	<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</i>	200	4,7	5,7	10,1	110,4	54-2с
	<i>Гуляш из говядины</i>	90	13,6	13,2	3,1	185,7	54-2м
	<i>Макароны отварные</i>	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г
	<i>Компот из свежих яблок</i>	180	0,2	0,1	9,9	41,6	54-32хн
	<i>Хлеб пшеничный</i>	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,0	0,4	10,0	51,2	Пром.
	<i>Фрукты (яблоко)</i>	100	0,4	0,4	0,8	47,0	Пром.
итого за обед		810	30,8	25,2	96,2	773,3	
Неделя 1, день 2 (вторник)							
обед							
	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	200	5,2	2,8	18,5	119,6	54-7с
	<i>Котлета из говядины</i>	90	13,7	13,1	12,4	221,3	54-4м
	<i>Соус сметанный натуральный</i>	15	0,6	3,3	1,3	37,2	54-4с
	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	150	8,3	6,3	36,0	233,7	54-4г
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	180	0,5	0,0	19,8	81,0	54-1хн
	<i>Хлеб пшеничный</i>	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	<i>Хлеб ржаной</i>	20	2,0	0,4	10,0	51,2	Пром.
	<i>Фрукты (банан)</i>	100	2,3	0,8	31,5	141,5	Пром.
итого за обед		815	37,2	27,2	159	1021,6	

Неделя 1, день 3 (среда)

обед							
	<i>Рассольник ленинградский со сметаной</i>	200	4,8	5,8	13,6	125,5	54-3с
	<i>Плов с курицей</i>	200	18,5	7,4	33,1	273,2	54-12м
	<i>Огурец в нарезке</i>	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
	<i>Компот из свежих яблок</i>	180	0,2	0,1	9,9	41,6	54-32хн
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,0	0,4	10,0	51,2	Пром.
	<i>Кондитерские изделия (мармелад фруктовый)</i>	40	2,6	3,3	20,9	124,4	Пром.
итого за обед		750	33,7	17,6	118,5	765	

Неделя 1, день 4 (четверг)

обед							
	<i>Щи из свежей капусты со сметаной</i>	200	4,7	5,6	5,7	92,2	54-1с
	<i>Котлета рыбная с морковью(минтай)</i>	90	12,4	4,2	5,0	107,4	54-12р
	<i>Картофельное пюре</i>	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г
	<i>Помидор в нарезке</i>	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	180	0,5	0,0	19,8	81,0	54-1хн
	<i>Хлеб пшеничный</i>	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	<i>Хлеб ржаной</i>	20	2,0	0,4	10,0	51,2	Пром.
	<i>Фрукты (банан)</i>	100	2,3	0,8	31,5	141,5	Пром.
итого за обед		860	30,4	16,8	123,6	766,1	

Неделя 1, день 5 (пятница)

обед							
	<i>Суп гороховый</i>	200	6,7	4,6	16,3	133,1	54-8с
	<i>Котлета из курицы</i>	90	14,3	3,2	10,0	126,5	54-5м
	<i>Рис отварной</i>	150	3,7	4,8	36,5	203,5	54-6г
	<i>Салат из свеклы отварной</i>	60	0,8	2,7	4,6	45,6	54-13з
	<i>Компот из яблок с лимоном</i>	180	0,3	0,2	11,1	46,7	54-34хн
	<i>Хлеб пшеничный</i>	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,0	0,4	10,0	51,2	Пром.
	<i>Фрукты (яблоко)</i>	100	0,4	0,4	0,8	47,0	Пром.
итого за обед		870	32,8	16,8	118,8	794,2	

Неделя 2, день 6 (понедельник)

обед							
	<i>Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)</i>	200	5,1	5,8	10,8	115,6	54-10с
	<i>Тефтели из говядины с рисом</i>	90	8,7	8,8	4,8	133,1	54-16м
	<i>Макароны отварные</i>	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г
	<i>Соус сметанный натуральный</i>	20	0,6	3,3	1,3	37,2	54-4с
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	180	0,5	0,0	19,8	81,0	54-1хн
	<i>Хлеб пшеничный</i>	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,0	0,4	10,0	51,2	Пром.
итого за обед		730	26,8	23,7	109,0	755,5	

Неделя 2, день 7 (вторник)

обед							
	<i>Свекольник со сметаной</i>	200	7,6	5,8	9,6	120,0	54-18с
	<i>Биточки из курицы</i>	90	14,4	3,2	10,1	126,4	54-23м
	<i>Каша пшеничная рассыпчатая</i>	150	6,4	6,5	35,5	225,8	54-12г
	<i>Соус сметанный натуральный</i>	20	0,6	3,3	1,3	37,2	54-4с
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	180	0,5	0,00	19,8	81,0	54-1хн
	<i>Хлеб пшеничный</i>	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,0	0,4	10,0	51,2	Пром.
	<i>Фрукты (банан)</i>	100	3,4	0,2	50,1	141,5	Пром.
итого за обед		830	39,5	19,9	165,9	923,7	

Неделя 2, день 8 (среда)

обед							
	<i>Суп картофельный с клецками</i>	200	5,0	7,4	3,6	104,0	54-6с
	<i>Плов из отварной говядины</i>	200	15,3	14,7	38,6	348,2	54-11м
	<i>Икра кабачковая</i>	60	1,0	4,8	1,5	69,2	Пром.
	<i>Компот из яблок с лимоном</i>	180	0,3	0,2	11,1	46,7	54-34хн
	<i>Хлеб пшеничный</i>	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,0	0,4	10,0	51,2	Пром.
	<i>Фрукты (яблоко)</i>	100	0,4	0,4	0,8	47,0	Пром.
итого за обед		830	28,6	28,4	95,1	806,9	

Неделя 2, день 9 (четверг)

обед							
	<i>Суп фасолевый</i>	200	6,8	4,6	14,4	125,9	54-9с
	<i>Биточек из говядины</i>	90	13,7	13,1	12,4	221,3	54-6м
	<i>Соус сметанный натуральный</i>	20	0,6	3,3	1,3	37,2	54-4с
	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	150	3,7	4,8	36,5	203,5	54-6г
	<i>Чай с сахаром</i>	180	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2гн
	<i>Хлеб пшеничный</i>	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	2,0	0,4	10,0	51,2	Пром.
	<i>Фрукты (банан)</i>	100	3,4	0,2	50,1	141,5	Пром.
итого за обед		840	35,0	26,9	160,7	948	

Неделя 2, день 10 (пятница)

обед							
	<i>Щи из свежей капусты со сметаной</i>	200	4,7	5,6	5,7	92,2	54-1с
	<i>Гуляш из говядины</i>	90	13,6	13,2	3,1	185,7	54-2м
	<i>Макаронны отварные</i>	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-4г
	<i>Компот из свежих яблок</i>	180	0,2	0,1	9,9	41,6	54-32хн
	<i>Сыр твердых сортов в нарезке</i>	30	7,0	8,8	0,0	107,5	54-1з
	<i>Хлеб пшеничный</i>	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,0	0,4	10,0	51,2	Пром.
	<i>Фрукты (яблоко)</i>	100	0,4	0,4	0,8	47,0	Пром.
итого за обед		840	37,8	33,9	91,8	862,6	
Среднее значение за период		817,5	33,26	23,64	123,86	842,14	

Примечание:

Фрукт – допускается выдача иных фруктов;

Овощи в нарезке – допускается выдача иных овощей;

№ рецептуры – номера рецептур из перечня блюд по следующим сборникам:

«Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях» Пособие. М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022 г.

«Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях». Под редакцией Могильного М.П. и Тутельяна В.А. - М.: ДеЛи принт, 2011 г. (Горячий бутерброд с сыром)