

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель Управления Роспотребнадзора
по Кабардино-Балкарской Республике



Ж.А. Пагов

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ "Гимназия "Радуга"
г.о. Нальчик



Л.А. Устова

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ (10 ДНЕЙ) МЕНЮ ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 - 4-х КЛАССОВ
НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД**

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

Для разработки меню использована литература:

- «Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях». Под редакцией Могильного М.П. и Тутельяна В.А. - М.: ДеЛи принт, 2011 г.
- СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования», постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 23 июля 2008 г. № 45.
- Методические рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20 от 18.05.2020 г.

1 день (Понедельник)

№ рец	Название блюд и продуктов	Выход (Г)	Белки (г)	Жиры (Г)	Углеводы (г)	Энергетическая (ккал)
	Завтрак					
7	<i>Горячий бутерброд с сыром</i>	30	12,30	17,30	65,50	392,40
377	<i>Чай с лимоном</i>	200	0,53	0,00	9,87	41,60
	Итого за завтрак		12,83	17,30	75,37	434,00
	Обед					
103	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	250/5	2,69	2,83	17,46	118,25
279	<i>Тефтели с соусом</i>	80/50	8,82	9,80	11,16	167,82
171	<i>Каша рассыпчатая гречневая</i>	150/5	8,85	9,55	39,86	280,00
45	<i>Салат из белокочанной капусты</i>	60	0,79	1,95	3,88	36,24
349	<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0,66	0,09	32,01	132,80
	<i>Хлеб пшеничный</i>	60	4,74	0,60	28,98	140,28
	<i>Хлеб ржаной</i>	20	1,12	0,22	9,88	45,98
338	<i>Яблоки</i>	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого за обед		28,07	25,44	153,03	968,37
	Полдник					
376	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,53	0,00	0,13	40,00
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,58	0,20	9,66	46,76
14	<i>Масло сливочное</i>	10	0,10	7,20	0,04	65,72
	Итого за полдник		2,21	7,40	9,83	152,48
	Итого за день		43,11	50,14	238,23	1554,85

2 день (Вторник)

№ рец	Название блюд и продуктов	Выход (Г)	Белки (г)	Жиры (Г)	Углеводы (г)	Энергетическая (ккал)
	Завтрак					
173	<i>Каша манная</i>	200	6,30	4,21	31,90	254,55
377	<i>Чай с лимоном</i>	200	0,53	0,00	9,87	41,60
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,58	0,20	9,66	46,76
338	<i>Бананы</i>	150	2,25	0,75	31,50	144,00
	Итого за завтрак		10,66	5,16	82,93	486,91
	Обед					
82	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	250/5	1,80	4,92	10,93	103,75
288	<i>Куры отварные с соусом</i>	80/50	17,77	21,28	3,28	275,60
173	<i>Каша вязкая пшеничная</i>	150/5	6,84	9,19	39,23	267,00
20	<i>Салат из свежих огурцов</i>	60	0,45	3,61	1,41	36,96
344	<i>Компот из свежих яблок</i>	200	1,85	0,00	27,07	81,16
	<i>Хлеб пшеничный</i>	60	4,74	0,60	28,98	140,28
	<i>Хлеб ржаной</i>	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Итого за обед		34,57	39,82	120,78	950,73
	Полдник					
401	<i>Оладьи</i>	100	11,64	18,73	61,67	462,00
386	<i>Кефир</i>	200	3,63	4,00	0,88	73,75
	Итого за полдник		15,27	22,73	62,55	535,75
	Итого за день		60,50	68,00	266,26	1973,39

3 день (Среда)

№ рец	Название блюд и продуктов	Выход (Г)	Белки (г)	Жиры (Г)	Углеводы (г)	Энергетическая (ккал)
	Завтрак					
173	<i>Каша гречневая</i>	160	8,85	9,55	49,71	254,00
352	<i>Кисель фруктовый</i>	200	1,07	1,03	19,85	82,41
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,58	0,20	9,66	46,76
338	<i>Яблоко</i>	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого за завтрак		11,90	11,18	89,02	430,17
	Обед					
96	<i>Рассольник ленинградский</i>	250	2,02	5,09	11,98	107,25
268	<i>Котлеты</i>	80	12,00	17,60	10,41	250,18
202	<i>Макаронные изделия отварные</i>	150/5	5,46	5,79	30,46	195,71
23	<i>Салат из свежих помидоров</i>	60	0,66	3,67	2,73	46,62
376	<i>Чай с сахаром</i>	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
	<i>Конфеты мармелад фруктовый</i>	30	2,55	3,39	20,91	124,35
	<i>Хлеб пшеничный</i>	60	4,74	0,60	28,98	140,28
	<i>Хлеб ржаной</i>	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Итого за обед		28,62	36,38	130,35	970,37
	Полдник					
219	<i>Сырники из творога со сгущенным молоком</i>	200	9,44	10,90	6,11	160,00
382	<i>Какао с молоком</i>	200	2,20	2,40	16,50	196,90
	Итого за полдник		11,64	13,30	22,61	356,90
	Итого за день		52,16	60,86	241,98	1757,44

4 день (Четверг)

№ реп	Название блюд и продуктов	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая (ккал)
	Завтрак					
173	<i>Каша манная</i>	200	6,30	4,21	31,90	254,55
	<i>Хлеб</i>	20	1,58	0,20	9,66	46,76
377	<i>Чай с лимоном</i>	200	0,53	0,00	9,87	41,60
338	<i>Бананы</i>	150	2,25	0,75	31,50	144,00
	Итого за завтрак		10,66	5,16	82,93	486,91
	Обед					
88	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	250/5	1,77	4,95	7,90	89,75
230	<i>Рыба запеченная</i>	80	11,75	10,65	3,20	155,64
312	<i>Картофельное пюре</i>	150	20,43	32,01	136,26	915,00
62	<i>Салат из моркови</i>	60	0,74	0,06	6,89	49,02
349	<i>Компот из сухофруктов</i>	200/20	0,66	0,09	32,01	132,80
15	<i>Сыр голландский</i>	10	2,61	2,66	0,00	34,33
	<i>Хлеб пшеничный</i>	60	4,74	0,60	28,98	140,28
	<i>Хлеб ржаной</i>	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Итого за обед		43,82	51,24	225,12	156,28
	Полдник					
426	<i>Булочка с повидлом</i>	65	13,76	16,32	27,80	162,50
386	<i>Кефир</i>	200	3,63	4,00	0,88	73,75
	Итого за полдник		17,39	20,32	28,68	236,25
	Итого за день		71,87	76,72	336,73	879,44

5 день (Пятница)

№ рец	Название блюд и продуктов	Выход (Г)	Белки (г)	Жиры (Г)	Углеводы (г)	Энергетическая (ккал)
	Завтрак					
173	<i>Каша овсяная</i>	200	4,80	4,92	17,80	132,00
352	<i>Кисель фруктовый</i>	200	1,07	1,03	19,85	82,41
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,58	0,20	9,66	46,76
338	<i>Яблоко</i>	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого за завтрак		7,85	6,55	57,11	308,17
	Обед					
96	<i>Суп картофельный с горохом</i>	250	5,49	2,84	17,46	148,25
294	<i>Котлеты рубленые из птицы</i>	80	12,68	12,19	11,84	208,00
302	<i>Рисовый гарнир</i>	80/25	1,70	8,40	26,40	393,30
52	<i>Салат из свеклы отварной</i>	60	0,84	3,61	4,96	55,68
349	<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0,66	0,09	32,01	132,80
	<i>Хлеб пшеничный</i>	60	4,74	0,60	28,98	140,28
	<i>Хлеб ржаной</i>	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Итого за обед		27,23	27,95	131,53	1124,29
	Полдник					
222	<i>Пудинг творожный со сгущенным молоком</i>	70	5,00	7,09	23,21	193,00
376	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,53	0,00	0,13	40,00
	Итого за полдник		5,53	7,09	23,34	233,00
	Итого за день		40,61	41,59	211,98	1665,46

6 день (Понедельник)

№ реп	Название блюд и продуктов	Выход (Г)	Белки (г)	Жиры (Г)	Углеводы (г)	Энергетическая (ккал)
	Завтрак					
7	<i>Горячий бутерброд с сыром</i>	30	12,30	17,30	65,50	392,4
377	<i>Чай с лимоном</i>	200	0,53	0,00	9,87	41,60
	Итого за завтрак		12,83	17,30	75,37	434,00
	Обед					
101	<i>Суп картофельный с перловкой</i>	250/5	1,97	2,71	12,11	85,75
251	<i>Поджарка из говядины</i>	80	13,88	18,07	2,67	228,00
312	<i>Картофельное пюре</i>	150	20,43	32,01	136,6 3	915,00
20	<i>Салат из свежих огурцов</i>	60	0,45	3,61	1,41	39,96
352	<i>Кисель фруктовый</i>	200	1,07	1,03	19,85	82,41
	<i>Хлеб пшеничный</i>	60	4,74	0,60	28,98	140,28
	<i>Хлеб ржаной</i>	20	1,12	0,22	9,88	45,98
338	<i>Банан</i>	150	2,25	0,75	31,50	144,00
	Итого за обед		45,91	59,00	243,03	1681,38
	Полдник					
209	<i>Яйцо вареное</i>	40	5,08	4,60	0,28	63,00
377	<i>Чай с лимоном</i>	200	0,53	0,00	9,87	41,60
73	<i>Икра кабачковая</i>	30	1,01	4,85	1,56	69,26
	<i>Хлеб</i>	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	Итого за полдник		8,20	9,65	21,37	220,62
	Итого за день		66,94	85,95	339,77	2336,00

7 день (Вторник)

№ рец	Название блюд и продуктов	Выход (Г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая (ккал)
	Завтрак					
120	<i>Суп рисовый молочный</i>	250	6,60	6,40	42,20	282,5
376	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,53	0,00	0,13	40,00
	<i>Хлеб</i>	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	Итого за завтрак		8,71	6,60	51,99	369,26
	Обед					
45	<i>Салат из белокочанной капусты</i>	60	0,79	1,95	3,88	36,24
	<i>Хлеб пшеничный</i>	60	4,74	0,60	28,98	140,28
	<i>Хлеб ржаной</i>	20	1,Д2	0,22	9,88	45,98
103	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	250/5	2,69	2,83	17,46	118,25
244	<i>Плов из говядины</i>	200	15,30	14,33	24,38	297,00
344	<i>Компот из свежих яблок</i>	200	1,85	0,00	27,07	81,16
338	<i>Яблоки</i>	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого за обед		26,89	20,33	121,45	765,91
	Полдник					
426	<i>Булочки с повидлом</i>	65	13,76	16,32	27,80	162,50
386	<i>Кефир</i>	200	3,63	4,00	0,88	73,75
	Итого за полдник		17,39	20,32	28,68	236,25
	Итого за день		52,99	47,25	202,12	1371,42

8 день (Среда)

№ рец	Название блюд и продуктов	Выход (Г)	Белки (г)	Жиры (Г)	Углеводы (г)	Энергетическая (ккал)
	Завтрак					
215	<i>Омлет натуральный</i>	120	11,77	16,56	1,09	205,34
	<i>Хлеб</i>	20	1,58	0,20	9,66	46,76
377	<i>Чай с лимоном</i>	200	0,53	0,00	9,87	41,60
	Итого за завтрак		13,88	16,76	20,62	293,70
	Обед					
82	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	250/5	1,80	4,92	10,93	103,75
290	<i>Куры тушеные в соусе</i>	80	13,28	10,84	2,90	162,00
173	<i>Каша вязкая пшеничная</i>	150/5	6,84	9,19	39,23	267,00
20	<i>Салат из свежих огурцов</i>	60	0,45	3,61	1,41	39,96
349	<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0,66	0,09	32,01	132,80
	<i>Хлеб пшеничный</i>	60	4,74	0,60	28,98	140,28
	<i>Хлеб ржаной</i>	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Итого за обед		28,89	29,47	125,34	891,77
	Полдник					
219	<i>Сырники из творога со сгущенным молоком</i>	200	9,44	10,90	6,11	160,00
376	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,53	0,00	0,13	40,00
	Итого за полдник		9,97	10,90	6,24	200,00
	Итого за день		52,74	57,13	152,20	1385,47

9 день (Четверг)

№ рец	Название блюд и продуктов	Выход (Г)	Белки (г)	Жиры (Г)	Углеводы (г)	Энергетическая (ккал)
	Завтрак					
173	<i>Каша пшеничная</i>	200	8,64	11,06	44,32	312,00
382	<i>Какао с молоком</i>	200	6,20	2,88	59,21	296,90
	<i>Хлеб</i>	20	1,58	0,20	9,66	46,76
338	<i>Бананы</i>	150	2,25	0,75	31,50	144,00
	Итого за завтрак		18,67	14,89	144,69	799,66
	Обед					
96	<i>Рассольник ленинградский</i>	250	2,02	5,09	11,98	107,25
268	<i>Котлеты</i>	80	12,00	17,60	10,41	250,18
202	<i>Макаронные изделия отварные</i>	150/5	5,46	5,79	30,46	195,71
23	<i>Салат из свежих помидоров</i>	60	0,66	3,67	2,73	46,62
376	<i>Чай с сахаром</i>	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
	<i>Конфеты мармелад фруктовый</i>	30	2,55	3,39	20,91	124,35
	<i>Хлеб пшеничный</i>	60	4,74	0,60	28,98	140,28
	<i>Хлеб ржаной</i>	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Итого за обед		28,62	36,38	130,35	970,37
	Полдник					
386	<i>Кефир</i>	200	3,63	4,00	0,88	73,75
	<i>Печенье</i>		0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за полдник		3,63	4,00	0,88	73,75
	Итого за день		50,92	55,27	275,92	1843,78

10 день (Пятница)

№ рец	Название блюд и продуктов	Выход (Г)	Белки (г)	Жиры (Г)	Углеводы (г)	Энергетическая (ккал)
	Завтрак					
204	<i>Макаронные изделия отварные с сыром</i>	125	8,46	9,95	21,32	209,00
377	<i>Чай с лимоном</i>	200	0,53	0,00	9,87	41,60
	<i>Хлеб</i>	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	Итого за завтрак		10,57	10,15	40,85	297,36
	Обед					
88	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	250/5	1,77	4,95	7,90	89,75
246	<i>Гуляш из говядины</i>	100	13,36	14,08	3,28	164,00
171	<i>Каша рассыпчатая гречневая</i>	150/5	8,85	9,55	39,86	280,00
20	<i>Салат из свежих огурцов</i>	60	0,45	3,61	1,41	36,96
349	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200/20	0,66	0,09	32,01	132,80
15	<i>Сыр голландский</i>	10	2,61	2,66	0,00	34,33
	<i>Хлеб пшеничный</i>	60	4,74	0,60	28,98	140,28
	<i>Хлеб ржаной</i>	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Итого за обед		33,56	35,76	123,32	924,10
	Полдник					
1	<i>Кофейный напиток со сгущенным молоком</i>	200	1,65	1,31	22,86	137,30
	<i>Вафли</i>		0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за полдник		1,65	1,31	22,86	137,30
	Итого за день		45,78	47,22	187,03	1358,76