УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ
«Куйбышевская СОШ»
_____Н.Ю. Розбах
«26» августа 2024 года

При соблюдении технологических режимов
при приготовлении блюд и изделий, обеспечение
безопасности пищи для потребителя

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

МКОУ «Куйбышевская СОШ» и ее филиалы
«Усть – Пустынская СОШ», «Чинетинская СОШ»
Краснощековского района Алтайского края
Возрастная категория 7-11 лет, сезон: осенне-зимний

(1-4 классы)

№ тех карты / стр. в справочнике	Наименование блюд	Масса порции	Питательные вещества			Ккал
			белки	жиры	углеводы	
	1 НЕДЕЛЯ					
	ПОНЕДЕЛЬНИК					
54-16м	Тефтели мясные	60	8,7	8,8	4,8	133,1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	Хлеб пшеничный	50	4,20	0,42	18,88	127,8
54-2з	Овощи в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
	итого:	**520**	**21,9**	**15,62**	**67,68**	**529,9**
	ВТОРНИК					
	Винегрет овощной	60	0,6	5,3	4,1	67,1
54-11р	Рыба, тушенная с овощами	70	9,6	5,2	4,4	103
54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-22гн	Какао на сгущенном молоке (с сахаром)	200	3,5	3,3	22,3	133,4
	Хлеб пшеничный	50	4,20	0,42	18,88	127,8
	итого:	**530**	**21,1**	**19,42**	**69,48**	**570,7**
	СРЕДА					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем	250	5,88	6,2	12,65	137,95
	Кисель	200	-	-	36	118
	Хлеб пшеничный	50	4,20	0,42	18,88	127,8
54-1з	Сыр в нарезке	30	7	8,8	0	107,5
	Банан	100	1,5	0,5	21	178
	итого:	**630**	**18,58**	**15,92**	**88,53**	**669,25**
	ЧЕТВЕРГ					
54-3з	Овощи в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-12м	Плов из птицы	200	27,3	8,1	33,2	314,6

54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	Хлеб пшеничный	50	4,20	0,42	18,88	127,8
	итого:	**510**	**32,7**	**8,62**	**74,18**	**536,2**
	ПЯТНИЦА					
	Булочка к чаю	100	12,3	4	54,4	240
54-24к	Каша пшенная с маслом	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
	Хлеб пшеничный	50	4,20	0,42	18,88	127,8
	итого:	**550**	**25,1**	**14,52**	**117,58**	**670,6**

№ тех карты / стр. в справочнике	**Наименование блюд**	**Масса порции**	**Питательные вещества**			**Ккал**
			белки	**жиры**	**углеводы**	
	2 НЕДЕЛЯ					
	ПОНЕДЕЛЬНИК					
54-7з	Салат из свежей капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7
54-4м	Котлета	75	13,7	13,1	12,4	221,3
54-1г	Макароны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	Хлеб пшеничный	50	4,20	0,42	18,88	127,8
	итого:	**535**	**25,1**	**24,52**	**76,78**	**658,4**
	ВТОРНИК					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6
54-2м	Гуляш	80	13,5	13,1	3,2	185,6
54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
	Хлеб пшеничный	50	4,20	0,42	18,88	127,8
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81

	итого:	**540**	**22,2**	**21,42**	**66,28**	**579,4**
	СРЕДА					
53-19з	Масло сливочное порц	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-7с	Суп лапша	250	6,45	3,48	23,13	149,5
54-22гн	Какао на сгущенном молоке (с сахаром)	200	3,5	3,3	22,3	133,4
	Хлеб пшеничный	50	4,20	0,42	18,88	127,8
54-1з	Сыр в нарезке	30	7	8,8	0	107,5
	итого:	**540**	**21,25**	**23,2**	**64,41**	**584,3**
	ЧЕТВЕРГ					
54-21м	Птица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,3	6,3	36	233,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	Хлеб пшеничный	50	4,20	0,42	18,88	127,8
54-2з	Овощи в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
	итого:	**540**	**38,9**	**8,72**	**63,78**	**520,6**
	ПЯТНИЦА					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,6	6,1	4,3	74,2
54-6м	Биточки	75	13,7	13,1	12,4	221,3
54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5
	Кисель	200	-	-	36	118
	Хлеб пшеничный	50	4,20	0,42	18,88	127,8
	итого:	**535**	**22,2**	**24,42**	**108,08**	**744,8**

При составлении использован: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся в общеобразовательных организациях. Новосибирск 2022