

«Согласовано»

ВРИО начальника
Территориального отдела Управления
Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека
по КБР в г. Троицком, Прохладненском,
Ерзовском, Урванском и Лескенском районах



В.Э. Хамуков

« _____ » 2020г.

«Утверждаю»

Директора МКОУ «СОШ им. Т.Байборова с.Карагач»
Прохладненского муниципального района КБР



З.М.Нафонов

« _____ » 2020г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ

ОТ 11 ДО 17 ЛЕТ

С 9-10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ ПРОХЛАДНЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КБР

		Хлеб пшеничный	60	4,6	0,52	30,09	143,44		
		Соль йодированная на весь день	7						
		Итого		41,41	38,83	119,08	991,43	0,05	
		Итого за 1-й день		59,82	58,6	202,23	1575,6	0,05	
День 2	Завтрак	Каша вязкая молочная из пшена	200	9,99	10,08	49,64	329,24		ТК-41 (Сборник рецептов 1982 г , № 411)
		Напиток кофейный с молоком	200	2,22	1,68	25,81	127,24		ТК-36 (Сборник рецептов 1982г, №1024)
		Хлеб	40	3,05	0,34	20,06	95,5		
		Масло сливочное	10	0,08	7,3	0	66,02		
		Итого		15,34	19,4	95,51	618		
	Обед	Икра свекольная	100	1,9	7,58	14,82	135,1		ТК-44 (Сборник рецептов 1982г, №208)
		Рассольник ленинградский со сметаной	250/15	2,78	7,6	24,64	178,08		ТК-10 (Сборник рецептов 1982г, №208)
		Шницель из говядины	100	15,16	18,34	16,9	293,3		ТК-30 (Сборник рецептов 1982г, №658)
		соус красный основной	50	0,42	1,02	3,3	24,06		ТК-33 (Сборник рецептов 1982г, №824)
		Каша гречневая рассыпчатая	180	9,6	7,3	55,86	327,54		ТК-15 (Сборник рецептов 1982г, №744)
		Напиток шиповника	200	0,2	0	35,2	141,6		

		Хлеб пшеничный	60	4,6	0,52	30,09	143,44			
		Соль йодированная на весь день	7							
		Итого		34,66	42,36	180,81	1243,12			
		Итого за 2-й день		50	61,76	276,32	1861,12			
День 3	Завтрак	каша гречневая вязкая	200	6,36	7,44	27,16	201,04		ТК-16 (Сборник рецептов 1982 г. № 746)	
		Сосиски молочные отварные	100	62,8	11,7	22	444,5		ТК-27 (Сборник рецептов 1982 г. № 572)	
		Какао с молоком	200	2,82	3,28	24,38	138,32		ТК-37 (Сборник рецептов 1982 г. № 1025)	
		Хлеб пшеничный	40	3,05	0,34	20,06	95,5			
		Итого		75,03	22,76	93,6	879,36			
	Обед		Салат из соленных огурцов с луком	100	0,86	5	3,42	62,12		ТК-4 (Сборник рецептов 1982г, №56)
			Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250/15	2,19	8,15	15,51	144,15		ТК-8 (Сборник рецептов 1982 г. № 176)
			Рыба тушеная с овощами	100	11,73	6,81	2,83	119,53		ТК-2,9 (Сборник рецептов 1982 г № 517)
			Пюре картофельное	180	3,89	6,04	29	185,92		ТК-32 (Сборник рецептов 1982 г № 759)
			Компот из сухофруктов	200	0,66	0	31,7	129,44	0,05	ТК-11,6 (Сборник рецептов 1998г, № 588)
			пряники	100	4,8	2,8	77,7	355,2		
			Хлеб пшеничный	60	4,6	0,52	30,09	143,44		
			Соль йодированная на весь день	7						

		Итого		28,73	29,32	190,25	1139,8	0,05	
		Итого за 3-й день		103,76	52,08	283,85	2019,16	0,05	
День 4	Завтрак	Запеканка из творога	200	33,92	24,48	29,38	473,52		ТК-24 (Сборник рецептов 1982г, № 499)
		молоко сгущенное	20	1,41	1,71	10,98	64,95		
		Чай с сахаром	200	0	0	14,84	59,36		ТК-35 (Сборник рецептов 1982г, № 1009)
		Итого		35,33	26,19	55,2	597,83		
	Обед	Салат из белокочанной капусты	100	1,58	5,16	10,44	94,52		ТК-7 (Сборник рецептов 1982г, № 81)
		Суп картофельный с горохом	250	5,27	5,61	23,82	166,85		ТК-12 (Сборник рецептов 1982г, № 221)
		Котлеты из говядины	100	15,16	18,34	16,9	293,3		ТК-30 (Сборник рецептов 1982г, № 658)
		соус красный основной	50	0,42	1,02	3,3	24,06		ТК-33 (Сборник рецептов 1982г, №824)
		Макароны отварные	180	6,59	5,35	41,8	241,71		ТК-19 (Сборник рецептов 1982г, № 753)
		Кисель	200	1,3	0	26,07	109,48	0,05	ТК-2 Азбука питания Москва ЛИНКА-ПРЕСС 2002 г.
		печенье сладкое	50	3,75	5,9	37,2	216,9		
		Хлеб пшеничный	60	4,6	0,52	30,09	143,44		
		Соль йодированная на весь день	7						

		Итого		38,67	41,9	189,62	1290,26	0,05	
		Итого за 4-й день		74	68,09	244,82	1888,09	0,05	
День 5	Завтрак	Плов из курицы	200	11,28	15,12	38,31	334,44		ТК-1,13 (Блюда в детском питании Ладодо, Дружинина 1994 стр.147; Сборник рецептур 2003 г. №502) 1994г, стр 143
		печенье сладкое	50	3,75	5,9	37,2	216,9		
		Хлеб пшеничный	40	3,05	0,34	20,06	95,5		
		Чай с сахаром	200	0	0	9,89	59,36		ТК-35 (Сборник рецептур 1982г, № 1009)
		Итого		18,08	21,36	105,46	706,2		
	Обед	Салат из зеленого горошка	100	2,65	6	1,62	71,08		ТК-3,13(Питание ребенка Ладодо, Дружинина) 1994г, стр 134
		Суп картофельный с рисом	250	2,12	2,17	19,21	104,85		ТК-11 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 1982г, № 219
		Гуляш из говядины	100	13,73	17,13	5,28	230,21		ТК-29 (Сборник рецептур 1982 г. № 632)
		Каша пшеничная вязкая	180	5,66	4,67	29,58	182,99		ТК-43 (Сборник рецептур 1982 г. № 411)
		Напиток шиповника	200	0,2	0	35,2	141,6		
		пряники	100	4,8	2,8	77,7	355,2		
		Хлеб пшеничный	60	4,6	0,52	30,09	143,44		
		Соль йодированная на весь день	7						

		Итого		33,76	33,29	198,68	1229,37		
		Итого за 5-й день		51,84	54,65	304,14	1935,57		
День 6	Завтрак	Каша манная на молоке	200	10,17	10,47	47,88	326,43		ТК-40 (Сборник рецептур 1982 г. № 411)
		Хлеб пшеничный	40	3,05	0,34	20,06	95,5		
		Масло	15	0,12	10,95	0	99,03		
		Чай с сахаром	200	0	0	14,84	59,36		ТК-35 (Сборник рецептур 1982г, № 1009)
		Итого		13,34	21,76	82,78	580,32		
	Обед	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5	3,42	62,12		ТК-4 (Сборник рецептур 1982 г. №56)
		Суп картофельный с горохом	250	5,27	5,61	23,82	166,85		ТК-12 (Сборник рецептур 1982г, № 221)
		тефтели из говядины	120	14,4	27,78	16,58	373,94		ТК-91 (Сборник рецептур 1982 г. №669)
		соус красный основной	50	0,42	1,02	3,3	24,06		ТК-33 (Сборник рецептур 1982г, №824)
		Макаронны отварные	180	6,59	5,35	41,8	241,71		ТК-19 (Сборник рецептур 1982г, № 753)
		Компот из сухофруктов	200	0,66	0	31,7	129,44	0,05	ТК-11,6 (Сборник рецептур 1998г, № 588)
		Хлеб пшеничный	60	4,6	0,52	30,09	143,44		
		Соль йодированная на весь день	7						

		Итого		32,8	45,28	150,71	1141,56	0,05	
		Итого за 6-й день		46,14	67,04	233,49	1721,88	0,05	
День 7	Завтрак	Омлет натуральный	200	20,07	32,69	3,25	387,49		ТК-22 (Сборник рецептур 1982 г. №467)
		зеленый горошек	60	3	0,12	8,28	46,2		ТК-5 (Сборник рецептур 1982 г. №652)
		Хлеб пшеничный	40	3,05	0,34	20,06	95,5		
		Какао с молоком	200	2,82	3,28	24,38	138,32		ТК-37 (Сборник рецептур 1982 г. №1025)
		Итого		28,94	36,43	55,97	667,51		
	Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	250/15	2,31	8,18	11,78	129,98		ТК-9 (Сборник рецептур 1982 г. №197)
		Плов из курицы	180	11,28	15,12	38,31	334,44		ТК-1,15а (К-р 2.65 стр.283)Справочник по диетологии 1992г
		Икра свекольная	100	1,9	7,58	14,82	135,1		ТК-44(Сборник рецептур 1982 г. №208)
		Кисель	200	1,3	0	26,07	109,48	0,05	ТК-2 Азбука питания Москва Линка-Пресс 2002 г.
		пряники	100	4,8	2,8	77,7	355,2		
		Хлеб пшеничный	60	4,6	0,52	30,09	143,44		
		Соль йодированная на весь день	7						
		Итого		26,19	34,2	198,77	1207,64	0,05	
		Итого за 7-й день		55,13	70,63	254,74	1875,15	0,05	

День 8	Завтрак	Каша гречневая вязкая молочная	200	10,54	10,07	43,24	305,75	ТК-42 (Сборник рецептов 1982г, № 411)	
		Сыр порциями	30	8,04	10,56	0	127,2		
		Хлеб пшеничный	40	3,05	0,34	20,06	95,5		
		Чай с сахаром	200	0	0	14,84	59,36	ТК-35 (Сборник рецептов 1982г, № 1009)	
		Итого		21,63	20,97	78,14	587,81		
	Обед	Салат из белокочанной капусты	100	1,58	5,16	10,44	94,52	ТК-7 (Сборник рецептов 1982г, № 81)	
		Рассольник ленинградский со сметаной	250/15	2,78	7,6	24,64	178,08	ТК-10 (Сборник рецептов 1982г, №208)	
		Биточки из говядины	100	15,16	18,34	16,9	293,3	ТК-30 (Сборник рецептов 1982г, №658)	
		соус красный основной	50	0,42	1,02	3,3	24,06	ТК-33 (Сборник рецептов 1982г, №824)	
		Каша гречневая рассыпчатая	200	9,6	7,3	55,86	327,54	ТК-15 (Сборник рецептов 1982г, №744)	
		Напиток шиповника	200	0,2	0	35,2	141,6		
		Хлеб пшеничный	60	4,6	0,52	30,09	143,44		
		Соль йодированная на весь день	7						
		Итого		34,34	39,94	176,43	1202,54		
	Итого за 8-й день				55,97	60,91	254,57	1790,35	

День 9	Завтрак	Макароны с сыром	230	11,73	16,75	30,59	320,03		ТК-20 (Сборник рецептов 1982г, № 444)
		Напиток кофейный на молоке	200	2,22	1,68	25,81	127,24		ТК-236(Сборник рецептов 1982г, № 1024)
		Масло	10	0,08	7,3	0	66,02		
		Хлеб пшеничный	40	3,05	0,34	20,06	95,5		
		Итого		17,08	26,07	76,46	608,79		
	Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,27	5,61	23,82	166,85		ТК-12 (Сборник рецептов 1982г, № 221)
		жаркое по-домашнему	50/250	39,05	22,88	39,2	518,92		ТК-28(Сборник рецептов 1982г, № 631)
		Салат из зеленого горошка	100	2,65	6	1,62	71,08		ТК-3-13(Питание ребенка Ладодо)
		Кисель из концентрата	200	1,3	0	26,07	109,48	0,05	ТК-2 Азбука питания Москва Линка-Пресс ,2002
		Хлеб пшеничный	60	4,6	0,52	30,09	143,44		
		Соль йодированная на весь день	7						
		Итого		52,87	35,01	120,8	1009,77	0,05	
	Итого за 9-й день			69,95	61,08	197,26	1618,56	0,05	
День 10	Завтрак	Сосиска отварная	100	62,8	11,7	22	444,5		ТК-27(Сборник рецептов 1982г, № 572)
		Макароны отварные	180	6,59	5,35	41,8	241,71		ТК-19(Сборник рецептов 1982г, №753)
		Чай с сахаром	200	0	0	14,84	59,36		ТК-35(Сборник рецептов 1982 г. № 1009)

		Итого		69,39	17,05	78,64	745,57		
	Обед	Салат из белокочанной капусты	100	1,58	5,16	10,44	94,52		ТК-7 (Сборник рецептов 1982г, № 81)
		Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250/15	2,19	8,15	15,51	144,15		ТК-8 (Сборник рецептов 1982 г. № 176)
		Куры тушеные с овощами	100	13,68	18,53	3,05	233,69		ТК-1,50 (Сборник рецептов 1982 г. блюд № 1121)
		Рис припущенный	180	4,46	5,21	46,12	249,21		ТК-18 (Сборник рецептов 1982г, стр. 748)
		Компот из сухофруктов	200	0,66	0	31,7	129,44	0,05	ТК-11,6 Сборник рецептов 1996 г. № 588
		Хлеб пшеничный	60	4,6	0,52	30,09	143,44		
		Соль йодированная на весь день	7						
		Итого		27,17	37,57	136,91	994,45	0,05	
		Итого за 10-й день		96,56	54,62	215,55	1740,02	0,05	
День 11	Завтрак	Каша рисовая молочная	200	7,32	8,87	48,25	302,11		ТК-39 (Сборник рецептов 1982г, № 411)
		Кофейный напиток на молоке	200	2,22	1,68	25,81	127,24		ТК-236(Сборник рецептов 1982г, № 1024)
		Масло сливочное	15	0,12	10,95	0	99,03		
		Хлеб пшеничный	40	3,05	0,34	20,06	95,5		
		Итого		12,71	21,84	94,12	623,88		
	Обед	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5	3,42	62,12		ТК-4 (Сборник рецептов 1982г, № 56)

		Суп с клецками	250	5,12	5,84	26,16	177,68		ТК-14 (Сборник рецептур 1982г, № 228)
		Котлеты из говядины	100	15,16	18,34	16,9	293,3		ТК-30 (Сборник рецептур 1982г, № 658)
		соус красный основной	50	0,42	1,02	3,3	24,06		ТК-33 (Сборник рецептур 1982г, №824)
		Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,35	41,8	241,71		ТК-19 (Сборник рецептур 1982г, № 753)
		Кисель	200	1,3	0	26,07	109,48	0,05	ТК-2 Азбука питания Москва Линка-Пресс 2002 г.
		Хлеб пшеничный	60	4,6	0,52	30,09	143,44		
		Итого		34,05	36,07	147,74	1051,79	0,05	
		Итого за 11-й день		46,76	57,91	241,86	1675,67	0,05	
День 12	Завтрак	яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84		
		икра кабачковая	100	3,2	12,6	14,8	185,4		ТК-3 (Сборник рецептур 1982г, № 50)
		Чай с сахаром	200	0	0	14,84	59,36		ТК-35 (Сборник рецептур 1982г, № 1009)
		пряники	100	4,8	2,8	77,7	355,2		
		Хлеб пшеничный	40	3,05	0,34	20,06	95,5		
		Итого		16,13	20,34	127,68	758,3		
	Обед	Нарезка из соленных огурцов	100	1,1	0,2	3,8	21,4		
		Суп картофельный с макаронами	250	2,7	2,54	31,35	159,06		ТК-13 (Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 1982г, № 219)

	шницель из рыбы натуральн.	100	17,3	12,28	10,42	221,4		ТК-26 (Сборник рецептов 1982г, № 542)
	соус красный основной	50	0,42	1,02	3,3	24,06		ТК-33 (Сборник рецептов 1982г, №824)
	Пюре картофельное	180	3,89	6,04	29	185,92		ТК-32 (Сборник рецептов 1982 г № 759)
	Напиток шиповника	200	0,2	0	35,2	141,6		
	печенье сладкое	50	3,75	5,9	37,2	216,9		
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,52	30,09	143,44		
	Соль йодированная на весь день	7						
	Итого		33,96	28,5	180,36	1113,78		
	Итого за 12-й день		50,09	48,84	308,04	1872,08		
	Всего за 12 дней		760,02	716,2	3016,9	21573,25	0,4	
	В среднем за день		63,34	59,68	251,41	1797,77	0,033	