

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ
«Прогимназия №4 г.Баксана»
А.Б. Гергова
«29» 2024-25гг



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (7-11лет)

Примерное десятидневное меню от 7 до 11 лет
МКОУ «Прогимназия №4 г.Баксана»

1 неделя
понедельник

№ п/п		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	Завтрак	г					
1	Суп пшенный молочный	200	8,72	13,02	31,25	226,7	416
2	Чай с лимоном	200	0,14	0,02	11,34	51,56	393
3	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,93	130,1	147
	Обед	г					
1	Суп картофельный с горохом со сметаной	250	1,7	2,12	12,72	198,20	37
2	Плов из мяса говядины с овощами	250	23,00	23,10	41,80	475,00	304
3	Салат овощной	100	2,35	6,16	7,69	91,6	45
4	Хлеб пшеничный	60	3,12	1,12	20,93	130,3	147
5	Компот из свежих яблок	200	0,24	0,14	27,84	136,10	373
6	Апельсин	100	0,78	0,17	19,56	82,5	362
	Полдник	г					
1	Яйцо варенное	50	7,7	6,9	0,4	165,2	213
2	Булочки с кунжутом	80	7,9	8,12	54,48	322	467
3	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,6	397
	Итого:		62,92	66,56	266,22	2128	

Примерное десятидневное меню МКОУ «Прогимназия №4» г.Баксана»

1 неделя

вторник

№ п/п		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	Завтрак	г					
1	Суп гречневый молочный	200	8,72	13,02	31,25	226,7	66
2	Чай с лимоном	200	0,14	0,02	11,34	51,56	393
3	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,93	130,1	147
	Обед	г					
1	Суп картофельный с перловой крупой	250	2,8	3,27	12,8	180,5	81
2	Рагу овощное с тефтелями	80 /180	2,02	6,13	16,05	385,44	26
3	Салат свекольный	100	1,82	5,1	2,48	98,5	34
4	Хлеб пшеничный	60	3,12	1,12	20,93	130,3	147
5	Компот из свежей малины	200	0,24	0,14	27,84	136,10	200
6	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,1	368
	Полдник	г					
1	Каша манная с маслом	200	10,3	9,45	42,15	295,15	416
2	Чай с лимоном	200	0,14	0,02	11,34	51,56	393
3	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,93	130,1	147
	Итого:		35,84	40,81	227,84	1860,16	

Примерное десятидневное меню МКОУ «Прогимназия №4» г.Баксана»

1 неделя

среда

№ п/п		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	Завтрак	г					
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,04	5,6	18,24	196,2	93
2	Чай с лимоном	200	0,14	0,02	11,34	51,56	393
3	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,93	130,1	147
	Обед	г					
1	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	4,67	2,12	12,72	198,20	30
2	Куриное филе с соусом	120	17,23	12,89	2,98	196,79	410
3	Каша пшённая гарнир	180	6,75	5,88	39,93	231,61	15
4	Салат овощной	100	2,35	6,16	7,69	91,6	45
5	Хлеб пшеничный	60	3,12	1,12	20,93	130,3	147
6	Компот из малины	200	0,24	0,14	27,84	136,10	373
7	Банан	100	0,6	0,2	8,4	38,4	368
	Полдник	г					
1	Кекс столичный	70	6,09	18,45	56,29	416	487
2	Чай с лимоном	200	0,14	0,02	11,34	51,56	393
3	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,1	368
	Итого:		50,84	54,07	254,46	1912,52	

Примерное десятидневное меню МКОУ «Прогимназия №4 г.Баксана»

1 неделя

Четверг

№ п/п		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	Завтрак	г					
1	Суп перловый молочный	200	7,75	11,75	40,5	290	134
2	Чай с лимоном	200	0,14	0,02	11,34	51,56	393
3	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,93	130,1	147
	Обед	г					
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,15	0,6	20,15	220,1	36
2	Котлеты куриные с соусом	120	12,4	12,89	12,85	29,53	410
3	Каша гречневая гарнир	180	3,6	8,1	8,2	192,4	414
4	Салат овощной	100	2,35	6,16	7,69	91,6	45
5	Хлеб пшеничный	60	3,12	1,12	20,93	130,3	147
6	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	141,3	376
7	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,1	368
	Полдник	г					
1	Каша манная с маслом	200	10,3	9,45	42,15	295,15	416
2	Чай с лимоном	200	0,14	0,02	11,34	51,56	393
3	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,93	130,1	147
	Итого:		53,93	52,67	254,57	1797,8	

Примерное десятидневное меню МКОУ «Прогимназия №4 г.Баксана»

1 неделя

Пятница

№ п/п		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	Завтрак	г					
1	Суп гречневый молочный	200	8,72	13,02	31,25	226,7	66
2	Чай с лимоном	200	0,14	0,02	11,34	51,56	393
3	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,93	130,1	147
	Обед	г					
1	Суп картофельный с горохом со сметаной	250	1,7	2,12	12,72	198,20	37
2	Яйцо вареное	60	7,7	6,9	0,4	165,2	254
3	Макароны отварные гарнир	180	5,76	0,83	31,15	155,1	204
4	Салат свекольный	100	1,82	5,1	2,48	98,5	34
5	Хлеб пшеничный	60	3,12	1,12	20,93	130,3	147
6	Компот из свежих яблок	200	0,24	0,14	27,84	136,10	373
7	Апельсин	120	0,78	0,17	19,56	82,5	371
	Полдник	г					
1	Булочки с картошкой	90	7,76	4,72	52,3	382	466
2	Чай с лимоном	200	0,14	0,02	11,34	51,56	393
3	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,1	368
	Итого:		41,35	35,63	252,04	1851	

Примерное десятидневное меню МКОУ «Прогимназия №4 г.Баксана»

2неделя
понедельник

№ п/п		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	Завтрак	г					
1	Суп рисовый молочный	200	7,67	7,32	22,77	196,5	90
2	Чай с лимоном	200	0,14	0,02	11,34	51,56	393
3	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,93	130,1	147
	Обед	г					
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,15	0,6	20,15	220,1	36
2	Куриное филе с соусом	120	17,23	12,89	2,98	196,79	410
3	Каша пшённая гарнир	180	6,75	5,88	39,93	231,61	15
4	Салат из капусты	80	2,54	4,32	42,95	181,2	34
5	Хлеб пшеничный	60	3,12	1,12	20,93	130,3	147
6	Компот из малины	200	0,24	0,14	27,84	136,10	373
7	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,1	368
	Полдник	г					
1	Булочки с кунжутом	80	7,9	8,12	54,48	322	467
2	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,6	397
	Итого:		60,41	45,5	291,38	1958,14	

Примерное десятидневное меню МКОУ «Прогимназия №4 г.Баксана»

2 неделя

вторник

№ п/п		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	Завтрак	г					
1	Суп пшенный молочный	200	8,72	13,02	31,25	226,7	416
2	Чай с лимоном	200	0,14	0,02	11,34	51,56	393
3	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,93	130,1	147
	Обед	г					
1	Суп картофельный с перловой крупой	250	2,8	3,27	12,8	180,5	81
2	Жаркое по-домашнему из говядины	250	29,53	36,62	4,66	565,1	96
3	Салат овощной	100	2,35	6,16	7,69	91,6	45
4	Хлеб пшеничный	60	3,12	1,12	20,93	130,3	147
5	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	141,3	376
6	Банан	100	0,6	0,2	8,4	38,4	368
	Полдник	г					
1	Каша манная с маслом	200	10,3	9,45	42,15	295,15	416
2	Чай с лимоном	200	0,14	0,02	11,34	51,56	393
3	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,93	130,1	147
	Итого:		64,28	72,04	220,18	2032,37	

Примерное десятидневное меню МКОУ «Прогимназия №4 г.Баксана»

2 неделя

среда

№ п/п		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	Завтрак	г					
1	Каша рисовая	200	10,42	10,72	45,65	380,5	415
2	Сливочное масло	10	0,08	7,25	0,13	82,5	6
3	Чай с лимоном	200	0,14	0,02	11,34	51,56	393
4	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,93	130,1	147
	Обед	г					
1	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	4,67	2,12	12,72	198,20	30
2	Гуляш из говядины с соусом	120	12,89	10,19	3,28	279,30	95
3	Каша гречневая гарнир	180	3,6	8,1	8,2	192,4	414
4	Салат свекольный	100	1,82	5,1	2,48	98,5	34
5	Хлеб пшеничный	60	3,12	1,12	20,93	130,3	147
6	Сок фруктовый	200	0,1	0,2	20,2	92,1	134
7	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,1	368
	Полдник	г					
1	Яйцо варенное	50	7,7	6,9	0,4	165,2	213
2	Оладьи	80	4,1	3,38	30,1	201,3	467
3	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,6	397
	Итого:		56,31	60,19	203,44	2164,66	

Примерное десятидневное меню МКОУ «Прогимназия №4 г.Баксана»

2 неделя

четверг

№ п/п		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	Завтрак	г					
1	Суп гречневый молочный	200	8,72	13,02	31,25	226,7	66
2	Чай с лимоном	200	0,14	0,02	11,34	51,56	393
3	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,93	130,1	147
	Обед	г					
1	Суп картофельный с горохом со сметаной	250	1,7	2,12	12,72	198,20	37
2	Рыба запечённая	100	13,62	7,45	9,73	210,3	254
3	Макароны отварные гарнир	180	5,76	0,83	31,15	155,1	204
4	Салат овощной	100	2,35	6,16	7,69	91,6	45
5	Хлеб пшеничный	60	3,12	1,12	20,93	130,3	147
6	Компот из свежих яблок	200	0,24	0,14	27,84	136,10	373
7	Апельсин	120	0,78	0,17	19,56	82,5	371
	Полдник	г					
1	Сдоба обыкновенная	80	6,21	3,78	41,84	225,6	466
2	Чай с лимоном	200	0,14	0,02	11,34	51,56	393
3	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,1	368
	Итого:		46,25	36,3	256,12	1733,72	

Примерное десятидневное меню МКОУ «Прогимназия №4 г.Баксана»

2 неделя

пятница

№ п/п		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	Завтрак	г					
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,04	5,6	18,24	196,2	93
2	Чай с лимоном	200	0,14	0,02	11,34	51,56	393
3	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,93	130,1	147
	Обед	г					
1	Суп картофельный с перловой крупой	250	2,8	3,27	12,8	180,5	81
2	Котлеты мясные с соусом	120	14,7	5,91	5,44	125,05	101
3	Картофельное пюре	180	4,1	5,78	9,89	204,8	58
4	Салат из капусты	80	2,54	4,32	42,95	181,2	34
5	Хлеб пшеничный	60	3,12	1,12	20,93	130,3	147
6	Компот из малины	200	0,24	0,14	27,84	136,10	373
7	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,1	368
	Полдник	г					
1	Каша манная с маслом	200	10,3	9,45	42,15	295,15	416
2	Чай с лимоном	200	0,14	0,02	11,34	51,56	393
3	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,93	130,1	147
	Итого:		50,66	38,17	254,58	1857	