

**Примерное 12-дневное меню для учащихся 1-4-х классов, обучающихся в I смену МКОУ  
"Карашинская ООШ"**

	<b>Завтраки</b>					
<b>№ ТК по сборнику</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход с 7-11 лет</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>э/ц ккл</b>
	<b>ДЕНЬ № 1</b>					
	<b>Завтрак</b>					
№ 173 Тутильян	Каша молочная пшеничная	200	8	11,06	44,32	312
№432	Чай с молоком	200	1,6	1,6	12,4	70
№3	Бутерброд с сыром	50	12,5	15,8	26	296
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14
№338 Тутильян	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00
	<b>ИТОГО:</b>		<b>25,97</b>	<b>29,26</b>	<b>117,58</b>	<b>843,14</b>
	<b>ДЕНЬ № 2</b>					
	<b>Завтрак</b>					
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68
№ 342	Рагу из птицы	230	25,50	18,00	16,66	377,50
ПР	Кондитерское изделие	15	1,41	1,43	11,2	37,5
№407	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80
ПР	Чурек	35	2,37	0,30	13,86	70,14
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97
	<b>ИТОГО:</b>		<b>32,81</b>	<b>23,66</b>	<b>80,92</b>	<b>694,59</b>
	<b>ДЕНЬ № 3</b>					
	<b>Завтрак</b>					
№133(3)	Суп молочный с изделиями макаронными	200	4,80	4,20	17,20	126,00
№ 376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,00	62,00

№209 Тутильян	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8
ПР	Чурек	35	2,37	0,3	13,86	70,14
	<b>ИТОГО:</b>		<b>12,38</b>	<b>9,12</b>	<b>46,34</b>	<b>320,94</b>
	<b>ДЕНЬ № 4</b>					
	<b>Завтрак</b>					
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68
№303	Каша вязкая из крупы гречневой	130	3,97	4,34	17,8	126,1
№54-1 о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4
№434	Какао с молоком	200	4	4	16	116
ПР	Чурек	35	2,37	0,30	13,86	70,14
	<b>ИТОГО:</b>		<b>23,89</b>	<b>30,24</b>	<b>55,76</b>	<b>593,32</b>
	<b>ДЕНЬ № 5</b>					
	<b>Завтрак</b>					
№267(1)	Запеканка из творога с соусом сладким	120/30	13,3	9,12	43,1	307,5
№432	Чай с сахаром	200	1,6	1,6	12,4	70
№ПР	Курага	15	1,50	0,50	21,00	95,00
ПР	Чурек	35	2,37	0,30	13,86	70,14
	<b>ИТОГО:</b>		<b>18,77</b>	<b>11,52</b>	<b>90,36</b>	<b>542,64</b>
	<b>ДЕНЬ № 6</b>					
	<b>Завтрак</b>					
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68
№ 173 Тутильян	Каша молочная геркулесовая	200	8	11,06	44,32	312
№434	Какао с молоком	200	4	4	16	116
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97

ПР	Чурек	35	2,37	0,30	13,86	70,14
	<b>ИТОГО:</b>		<b>16,90</b>	<b>19,29</b>	<b>93,18</b>	<b>622,79</b>
	<b>ДЕНЬ № 7</b>					
	<b>Завтрак</b>					
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68
№291	Плов	230	21,90	13,57	35,64	304,57
№349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
ПР	Чурек	35	2,37	0,30	13,86	70,14
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97
	<b>ИТОГО:</b>		<b>27,46</b>	<b>17,89</b>	<b>100,51</b>	<b>632,16</b>
	<b>ДЕНЬ № 8</b>					
	<b>Завтрак</b>					
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68
№ 248	Макароны отварные с сыром	100/5/20	10,84	12,70	27,33	267,90
№433	Напиток кофейный на молоке	200	2,8	3,2	14,8	100
ПР	Чурек	35	2,37	0,30	13,86	70,14
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97
	<b>ИТОГО:</b>		<b>18,54</b>	<b>20,13</b>	<b>74,99</b>	<b>562,69</b>
	<b>ДЕНЬ № 9</b>					
	<b>Завтрак</b>					
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68
№54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,70
№360	Картофель отварной или пюре картофельное	150	2,89	5,66	20,01	150,15
№407	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80
ПР	Кондитерское изделие	15	1,41	1,43	11,2	37,5

ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97
ПР	Чурек	35	2,37	0,30	13,86	70,14
	<b>ИТОГО:</b>		<b>13,70</b>	<b>15,72</b>	<b>84,27</b>	<b>520,94</b>
	<b>ДЕНЬ № 10</b>					
	<b>Завтрак</b>					
№321 Тутильян	Капуста тушеная	150	2,70	15,00	26,50	98,70
№54-6т	Сырники	75	14,7	4,3	12,3	146,8
№432	Кисломолочный продукт	200	1,6	1,6	12,4	70
ПР	Чурек	35	2,37	0,30	13,86	70,14
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97
№338 Тутильян	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00
	<b>ИТОГО:</b>		<b>24,55</b>	<b>22,03</b>	<b>100,16</b>	<b>549,61</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>214,97</b>	<b>198,86</b>	<b>844,07</b>	<b>5 882,82</b>
	<b>ДЕНЬ № 11</b>					
	<b>Завтрак</b>					
№ 173 Тутильян	Каша молочная пшеничная	200	8	11,06	44,32	312
№432	Чай с молоком	200	1,6	1,6	12,4	70
№3	Бутерброд с сыром	50	12,5	15,8	26	296
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14
№338 Тутильян	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00
	<b>ИТОГО:</b>		<b>25,97</b>	<b>29,26</b>	<b>117,58</b>	<b>843,14</b>
	<b>ДЕНЬ № 12</b>					
	<b>Завтрак</b>					
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68
№ 342	Рагу из птицы	230	25,50	18,00	16,66	377,50
ПР	Кондитерское изделие	15	1,41	1,43	11,2	37,5
№407	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80

ПР	Чурек	35	2,37	0,30	13,86	70,14
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97
	<b>ИТОГО:</b>		<b>32,81</b>	<b>23,66</b>	<b>80,92</b>	<b>694,59</b>



**Директор МКОУ "Карашинская ООШ"**

**Э.К.Ханмагомедов.**

\*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Сборник технических нормативов) Могильный М. П.; Тутельян В. А.; Зайцева Т. А. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОИЗВОДСТВУ КУЛИНАРНОЙ ПРОДУКЦИИ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗОВАННЫХ КОЛЛЕКТИВАХ ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических, специалистов общественного питания. Тутельян В.А., Гаппаров М.М.Г., Батурич А.К., Погожева А.В., Шарафетдинов Х.Х., Плотникова О.А., Павлючкова М.С., Гроздова Т.Ю., Ким И.И., Шатурная И.В., Керимова М.Г.

