


Утверждаю  
МКОУ «Гимназия 1» г. Нальчик  
 Ордокова Л.А.  
приказ № 32 от 16.07.2024



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО  
ПИТАНИЯ  
УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ  
2 СМЕНА**

**День 1**

**Неделя:** первая

**Сезон:** Осенне-зимний

**Возрастная категория:** 7 и старше

**2 смена**

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
<b>Завтрак</b>						
<b>Обед</b>						
36	Свекольник со сметаной	200	2,238	5,38	11	98,677
276	Жаркое из птицы	250	22,02	6,79	19,95	259
ПР	Хлеб	50	4,86	0,6	29,28	145,2
377	Чай с лимоном	200	0,15	0,02	15,9	62,54

**День 2**

**Неделя:** первая

**Сезон:** Осенне-зимний

**Возрастная категория:** 7 и старше

**2 смена**

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
<b>Завтрак</b>						
<b>Обед</b>						
213	Суп молочный рисовой	250	5,76	6,63	18,28	156
264	Мясо тушенное	80	15,4	7,4	1,7	139,7
309	Макароны отварные	100	5,45	5,78	32,9	211,37
342	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0	35,8	142,8
ПР	Хлеб	50	4,86	0,6	29,28	145,2

**День 3**

**Неделя:** первая

**Сезон:** Осенне-зимний

**Возрастная категория:** 7 и старше

**2 смена**

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
<b>Завтрак</b>						
<b>Обед</b>						
102	Суп гороховый	200	3,46	3,38	13	118,6
304	Плов из говядины	220	23,56	19,5	23,28	535,3
377	Чай с лимоном	200	0,15	0,02	15,9	62,54
ПР	Хлеб	50	4,86	0,6	29,28	145,2

**День 4**

**Неделя:** вторая

**Сезон:** Осенне-зимний

**Возрастная категория:** 7 и старше

**2 смена**

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
<b>Завтрак</b>						
<b>Обед</b>						
83	Борщ со сметаной	200	1,45	3,93	8,7	83
268	Котлета из говядины	80	9,31	11,27	9,89	147,38
7885	Картофельное пюре	100	4,3	6,05	42,3	164,2
342	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0	35,8	142,8
ПР	Хлеб	50	4,86	0,6	29,28	145,2

**День 5**

**Неделя:** первая

**Сезон:** Осенне-зимний

**Возрастная категория:** 7 и старше

**2 смена**

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
<b>Завтрак</b>						
<b>Обед</b>						
101	Суп Харчо	250	4,97	6,19	21,3	152,84
153	Жаркое из картофеля	250	17,01	15,68	25,86	321
382	Какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,6
ПР	Горошек зеленый	30	3,6	0,1	9,8	55
ПР	Хлеб	50	4,86	0,6	29,28	145,2
ПР	Яблоко	150	0,26	0,17	13,81	52

**День 1**

**Неделя:** вторая

**Сезон:** Осенне-зимний

**Возрастная категория:** 7 и старше

**2 смена**

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
<b>Завтрак</b>						
<b>Обед</b>						
36	Свекольник со сметаной	200	2,238	5,38	11	98,677
246	Поджарка говяжья	80	13,61	9,87	3,35	153,39
309	Макароны отварные	100	5,45	5,78	32,9	211,37
377	Чай с лимоном	200	0,15	0,02	15,9	62,54
ПР	Хлеб	50	4,86	0,6	29,28	145,2

**День 2**

**Неделя:** вторая

**Сезон:** Осенне-зимний

**Возрастная категория:** 7 и старше

**2 смена**

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
<b>Завтрак</b>						
<b>Обед</b>						
102	Суп гороховый	200	3,46	3,38	13	118,6
2629	Плов из птицы	220	17,8	13,7	27,32	304
342	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0	35,8	142,8
ПР	Хлеб	50	4,86	0,6	29,28	145,2



**День 3**

**Неделя:** вторая

**Сезон:** Осенне-зимний

**Возрастная категория:** 7 и старше

**2 смена**

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
<b>Завтрак</b>						
<b>Обед</b>						
36	Свекольник со сметаной	200	2,238	5,38	11	98,677
246	Гуляш из говядины	80	13,61	9,87	3,35	153,39
302	Каша гречневая	100	8,60	6,09	38,64	243,75
377	Чай с лимоном	200	0,15	0,02	15,9	62,54
ПР	Хлеб	50	4,86	0,6	29,28	145,2

**День 4**

**Неделя:** вторая

**Сезон:** Осенне-зимний

**Возрастная категория:** 7 и старше

**2 смена**

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
<b>Завтрак</b>						
<b>Обед</b>						
96	Рассольник «Ленинградский»	200	1,60	4,10	9,60	85,80
268	Котлета из говядины	80	9,31	11,27	9,89	147,38
7885	Картофельное пюре	100	4,3	6,05	42,3	164,2
342	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0	35,8	142,8
ПР	Хлеб	50	4,86	0,6	29,28	145,2

**День 5**

**Неделя:** вторая

**Сезон:** Осенне-зимний

**Возрастная категория:** 7 и старше

**2 смена**

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
<b>Завтрак</b>						
<b>Обед</b>						
83	Борщ со сметаной	200	1,45	3,93	8,7	83
293	Макароны с сыром	200	8,9	6,3	21,8	184,8
382	Какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,6
ПР	Хлеб	50	4,86	0,6	29,28	145,2
ПР	Яблоко	150	0,26	0,17	13,81	52

Список, используемой литературы.

1. Могильный М.П.(ред.)Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников.М:ДеЛи принт,2005г.
2. Могильный М.П.(ред.)Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников.М:ДеЛи принт,2007г.
3. Могильный М.П.,В.А. Тутельяна.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников.М:ДеЛи 2010г.
4. Могильный М.П.,В.А. Тутельяна.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников.М:ДеЛи 2017г.
5. Сборник технических нормативов.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах.под ред.В.Т.Лапшиной. М:"Хлебпродинформ",2004г.
6. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Авт.-сост.:А.И.Здобнов,В.И.Цыганенко,М.И.Пересичный 2005г.
7. <https://tekhnolog.com>