

Согласовано:
Начальник ГО
Управления Роспотребнадзор
по РД в г. Кизляр
И. Р. Каяев.
« » 20 г.



**10-дневное меню для учащихся 1-4-х классов
ГКОУ РД
«Новохелетуриная СОШ Ботлихского района» обучающихся в
1-ю смену на 2024-2025 уч.год.**

Приложение к приказу министерства
образования и науки Республики Дагестан от
07.02.2023 №02-02-2-143/23

Меню на 10 дней для первой смены

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 1)

Рацион: Первая смена

День: **понедельник**

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная

Неделя: 1

категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная пшеничная	200	6	8	29	220	21	116
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Банан	100	2	1	21	96	10	231
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3
Итого за Завтрак			18	21	86	622	33	
Итого за день			18	21	86	622	33	

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Первая смена

День: **вторник**

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная

Неделя: 1

категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200			28	114	4	236
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Овощи натуральные свежие	40		2	1	5	2	54
Итого за Завтрак			26	22	87	658	8	
Итого за день			26	22	87	658	8	

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)
Рацион: Первая смена

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возрастная категория 7-11

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп с изделиями макаронными	250	3	3	23	122	2	85
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Бутерброд с маслом	35	2	4	15	115		1
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Печенье	40	3	4	30	167	22	
Итого за Завтрак			13	16	99	600	36	
Итого за день			13	16	99	600	36	

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)
Рацион: Первая смена

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория 7-11

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Курица, тушенная в соусе	90	14	17	7	168		198
	Пюре картофельное	150	3	4	22	173	25	91
	Сок фруктовый	200	1		20	104	8	271
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Салат из свеклы	60	3	4	6	56	5	38
Итого за Завтрак			24	25	72	607	38	
Итого за день			24	25	72	607	38	

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)
Рацион: Первая смена

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория 7-11

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп гороховый	250	5	3	22	131	12	78
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Яйца вареные	40	5	5		63		143
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3
Итого за Завтрак			20	20	68	547	24	
Итого за день			20	20	68	547	24	

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Первая смена

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория 7-11

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная манная	200	6	8	26	195	2	117
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
			1	25	12	187		0,15
	Пряники	40						
Итого за Завтрак			17	45	84	735	14	
Итого за день			17	45	84	735	14	

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Первая смена

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша гречневая	150	9	6	39	243		114
	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200			28	114	4	236
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Овощи натуральные свежие	60		4	2	7	3	54
Итого за Завтрак			26	24	88	660	9	
Итого за день			26	24	88	660	9	

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Первая смена

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория 7-11

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	213		137
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		3
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
			1	3	4	47	1	42
	Салат из тертой моркови	60						
Итого за Завтрак			10	12	82	496	2	
Итого за день			10	12	83	496	2	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Плов из курицы	180	19	19	28	275	4	199
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Овощи натуральные свежие	60		4	2	7	3	54
	Йогурт фруктовый	95	5	3	4	63	1	0,06
Итого за Завтрак			28	26	92	628	19	
Итого за день			28	28	92	628	19	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге тмческая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп рисовый	250	5	7	12	140	6	117
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261
	Сырники	100	16	13	18	247		150
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
Итого за Завтрак			24	20	67	583	19	
Итого за день			24	20	67	583	19	