

Директор _____ Джамалутдинова Э.А.

Примерное 10-дневное меню для учащихся 1-4 классов

Обучающихся в 1-ю и 2-ю смену

Возрастная категория 7-11 лет



Суточная калорийность- 2350 ккал.

Завтрак в школе- 470-587,5 ккал

Обед в школе- 705-822,5 ккал

Один день - 1328 ккал.

Карабудахкент 2024 г

Приём пищи (Обед)	Наименование блюда	Выход блюда	День 1			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Пищевая ценность (г)					
			Б	Ж	У			
1 блюдо	Суп фасолевый	250	2	3	5	135	11	39
2 блюдо	Каша пшеничная	200	6	8	29	220	21	172
Гарнир								
Горячий напиток	Чай сладкий	200			10	63	3	391
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
Закуска	Салат овощной	70	1	5	5	112	14	20
Фрукты								
Сладкое	Сок «Кукуни»	200	1	0,2	25	110	8	399
Итого		900				720		

Приём пищи (Обед)	Наименование блюда	Выход блюда	ДЕНЬ 2			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Пищевая ценность (г)					
			Б	Ж	У			
1 блюдо	Суп гороховый	250	8	2	23	140	6	214
2 блюдо	Гуляш из говядины	90	12	9	7	162		56
Гарнир	Макароны отварные	150	5	9	30	213		204
Горячий напиток	Компот из кураги	200	0,3	0,2	10	82		376
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
Закуска								
Фрукты	Яблоки	100	0,4	0,3	10	47	10	368
Сладкое								
Итого		820				705		

Приём пищи (Обед)	Наименование блюда	Выход блюда	ДЕНЬ 3			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Пищевая ценность (г)					
			Б	Ж	У			
1 блюдо	Суп из птицы	250	2	7	11	171		
2 блюдо	Каша геркулесовая	200	6	8	32	230	21	177
Гарнир								
Горячий напиток	Чай сладкий	200			10	63	3	391
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
Закуска								
Фрукты								
Сладкое	Печенье «Трио»	100	4,5	17	67	439	22	
Итого		780				983		

		ДЕНЬ 4						
Приём пищи (Обед)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
1 блюдо	Суп гороховый	250	8	2	23	140	6	214
2 блюдо	Котлеты из говядины	90	6	6	5	158	2	282
Гарнир	Пюре картофельное	150	5	13	36	282	46	321
Горячий напиток	Чай сладкий	200			10	63	3	391
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
Закуска	Салат овощной	60	1	5	5	112	14	20
Фрукты								
Сладкое								
Итог		780				835		

		ДЕНЬ 5						
Приём пищи (Обед)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
1 блюдо	Суп чечевичный	250	2	3	5	127	11	391
2 блюдо	Птица тушеная	90	14	17	7	168		56
Гарнир	Каша гречневая	150	8	8	34	166		168
Горячий напиток	Чай сладкий	200			10	63	3	391
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
Закуска								
Фрукты								
Сладкое	Конфеты «Боярушка»	80	5	32	54	400		
Итог		800				1004		

		ДЕНЬ 6						
Приём пищи (Обед)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 блюдо	Молочно- рисовая каша	250	9	11	43	227	28	177
2 блюдо	Творог со сметаной	70	8	7	2	130		
Гарнир								
Горячий напиток	Какао с молоком	250	4	5	18	123	2	397
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
Закуска	Сыр	60	8	8	1	213		15
Фрукты								
Сладкое								
Итог		660				773		

		День 7						
Приём пищи (Обед)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 блюдо	Суп рисовый	250	5	7	12	140	6	52
2 блюдо	Рыба отварная (Скумбрия)	90	18	5	4	200		244
Гарнир	Каша пшеничная	200	6	6	25	220	21	172
Горячий напиток	Кампот из кураги	200	0,3	0,2	10	82		376
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
Закуска								
Фрукты								
Сладкое								
Итого		770				722		

		ДЕНЬ 8						
Приём пищи (Обед)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
1 блюдо	Суп- хинкал	250	2	5	10	174	7	73
2 блюдо								
Гарнир	Рис отварной	150	4	5	37	210		168
Горячий напиток	Чай сладкий	200			10	63	3	391
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
Закуска								
Фрукты								
Сладкое	Печенье	100	8	5	26	201		
Итого		730				728		

		ДЕНЬ 9						
Приём пищи (Обед)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 блюдо	Суп чечевичный	250	2	3	5	127	11	39.1
2 блюдо	Макароны отварные	150	5	9	30	190		204
Гарнир	Гуляш из птицы	90	14	17	7	168		56
Горячий напиток	Чай сладкий	200			10	63	3	391
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
Закуска								
Фрукты	Банан	100	2	1	21	96	10	368
Сладкое								
Итого		820				724		



		ДЕНЬ 10						
Приём пищи (Обед)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 блюдо	Суп с макаронными изделиями	250	3	7	11	160	2	140
2 блюдо	Плов из птицы	200	16	24	34	214	4	304
Гарнир	Творог со сметаной	70	8	7	2	130		
Горячий напиток	Компот из кураги	200	0,3	0,2	10	82		376
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
Закуска								
Фрукты	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10	368
Сладкое								
Итого		850				707		