Приложение

к приказу министерства образования и науки

Республики Дагестан

от 07.02.2023г. № 02-02-143/23

**Примерное меню на 10 дней для первой смены.**

**МБОУ «Кищинская СОШ имени Гасбала Сулейманова»**

День: понедельник

Возрастная категория: 7-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (калл) | 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 на завтрак | |  | 18 | 21 | 86 | 622 | 33 |  |
| Итого за день | |  | 18 | 21 | 86 | 622 | 33 |  |

День: вторник

Возрастная категория: 7-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (калл) | 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 | 40 |  | 2 | 1 | 5 | 2 | 50 |
| Итого на завтрак | |  | 26 | 22 | 87 | 658 | 8 |  |
| Итого за день | |  | 26 | 22 | 87 | 658 | 8 |  |

День: Среда

Возрастная категория: 7-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (калл) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
|  | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная ячневая | 200 | 8 | 10 | 40 | 240 | 26 | 116 |
| Какао с молоком | 200 |  | 5 | 18 | 123 | 2 | 266 |
| яблоки | 100 | 4 |  | 10 | 47 | 10 | 231 |
| Бутерброд с маслом | 35 |  | 4 | 15 | 115 |  | 1 |
| Хлеб ржаной | 10 | 2 |  |  | 3 | 26 |  |
| Печенье | 40 | 1 | 4 | 4 | 30 | 167 |  |
| Итого на завтрак | |  | 18 | 23 | 23 | 116 | 718 |  |
| Итого за день | |  | 18 | 23 | 23 | 116 | 718 |  |

День: Четверг

Возрастная категория: 7-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (калл) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
|  | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная ячневая | 90 | 12 | 9 | 7 | 162 |  | 277 |
| Чай с сахаром | 150 | 5 | 9 | 30 | 213 |  | 204 |
| Банан | 200 | 0,4 | 0,3 | 10 | 82 |  | 376 |
| Бутерброд с маслом | 30 | 2 |  | 14 | 80 |  | 1 |
| Хлеб ржаной | 10 | 1 |  | 3 | 26 |  | 2 |
| Печенье | 60 | 1 | 5 | 5 | 52 | 14 | 20,01 |
| Итого на завтрак | |  | 21 | 23 | 69 | 615 | 14 |  |
| Итого за день | |  | 21 | 23 | 69 | 615 | 14 |  |

Сезон:

Возрастная категория:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (калл) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
|  | | | | | | | | |
| Завтрак | Курица тушенная в соусе | 90 | 14 | 17 | 43 | 227 | 28 | 177 |
| Пюре картофельное | 150 | 3 | 4 | 18 | 123 | 2 | 397 |
| Сок фруктовый | 200 | 1 |  |  | 63 |  | 213 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2 |  | 10 | 41 | 10 | 368 |
| Хлеб ржаной | 10 | 1 |  | 3 | 26 |  | 2 |
| Салат из свеклы | 60 | 3 | 4 | 17 | 132 |  | 3 |
| Итого на завтрак | |  | 24 | 25 | 91 | 612 | 40 |  |
| Итого за день | |  | 24 | 25 | 91 | 612 | 40 |  |

Сезон:

Возрастная категория:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (калл) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
|  | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная манная | 200 | 6 | 8 | 26 | 195 | 2 | 88 |
| Какао с молоком | 200 | 4 | 5 | 18 | 123 | 2 | 397 |
| Яблоки | 100 | 0.4 | 0.3 | 10 | 41 | 10 | 368 |
| Бутерброд с маслом | 30 | 2 | 3 | 12 | 99 |  | 3 |
| Хлеб ржаной | 10 | 1 |  | 3 | 26 |  | 2 |
| Сыр | 40 | 8 | 8 | 1 | 142 |  | 15 |
| Итого на завтрак | |  | 21 | 24 | 70 | 626 | 14 |  |
| Итого за день | |  | 21 | 24 | 70 | 626 | 14 |  |

Сезон:

Возрастная категория:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (калл) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
|  | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8 | 8 | 34 | 166 |  | 7061 |
| Биточки из говядины | 90 | 6 | 6 | 5 | 158 | 2 | 376 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.4 | 0.3 | 10 | 82 |  | 1 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2 |  | 14 | 80 |  | 2 |
| Хлеб ржаной | 10 | 1 |  | 3 | 26 |  | 1038 |
| Помидоры свежие | 60 | 1 |  | 2 | 14 | 15 |  |
| Итого на завтрак | |  | 18 | 14 | 68 | 526 | 17 |  |
| Итого за день | |  | 18 | 14 | 68 | 526 | 17 |  |

Сезон:

Возрастная категория:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (калл) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
|  | | | | | | | | |
| Завтрак | Плов из птицы | 180 | 15 | 21 | 30 | 214 | 3 | 304 |
| Чай с сахаром | 200 |  |  | 10 | 43 | 3 | 391 |
| Яблоки | 100 | 0.4 | 0.3 | 10 | 41 | 10 | 368 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2 |  | 14 | 80 |  | 1 |
| Хлеб ржаной | 10 | 1 |  | 3 | 26 |  | 2 |
| Салат из капусты с горошком | 60 | 1 | 5 | 5 | 112 | 14 | 20 |
| Итого на завтрак | |  | 19 | 26 | 72 | 656 | 30 |  |
| Итого за день | |  | 19 | 26 | 72 | 656 | 30 |  |

Сезон:

Возрастная категория:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (калл) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
|  | | | | | | | | |
| Завтрак | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5 | 9 | 30 | 213 |  | 204 |
| Омлет натуральный | 100 | 14 | 11 | 2 | 206 | 2 | 216 |
| Компот из плодов свежих (яблок) | 200 | 0.4 | 0.3 | 12 | 35 | 3 | 372 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2 |  | 14 | 80 |  | 1 |
| Хлеб ржаной | 10 | 1 |  | 3 | 26 |  | 2 |
| Итого на завтрак | |  | 22 | 20 | 61 | 560 | 5 |  |
| Итого за день | |  | 22 | 20 | 61 | 560 | 5 |  |

Сезон:

Возрастная категория:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (калл) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
|  | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная овсяная | 200 | 6 | 8 | 32 | 230 | 21 | 177 |
| Кофейный напиток | 200 | 10 | 10 | 32 | 160 | 48 | 10 020.02 |
| Сыр | 20 | 4 | 4 |  | 71 |  | 15 |
| Яблоки | 100 | 0.4 | 0.3 | 10 | 41 | 10 | 368 |
| Бутерброд с маслом | 30 | 2 | 3 | 12 | 99 |  | 3 |
| Хлеб ржаной | 10 | 1 |  | 3 | 26 |  | 2 |
| Итого на завтрак | |  | 23 | 25 | 69 | 627 | 79 |  |
| Итого за день | |  | 23 | 25 | 69 | 627 | 79 |  |

Директор школы: Магомедов Р.М.