

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕГВИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
368520 с. Дегва Сергокалинского района Республики Дагестан ИНН 0527003085 . ОГРН 1030502332805

**Примерное меню на 10 дней для первой смены
МКОУ «Дегвинская СОШ».
2024-2025 учебный год .**

Директор МКОУ «Дегвинская СОШ»

Х. М. Мусалаев
Приказ № 71-1 от 01.09.2024 г

Сезон: I полугодие 2024-2025 учебного года

Возраст обучающихся: Дети 7-11 лет.

День первый (понедельник)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	213		137
	Котлета отварная из говядины	90	9	15	1	202		168
	Компот из сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		42
	Овощи натуральные свежие	60	1	3	4	47	1	
	Бананы	100	0,4	0,3	10	41		
Итого на завтрак		640	19,4	27,3	93	739	2	
Итого за день								

День второй (вторник)

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	36	243		114
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200			28	114	4	236
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		54
	Овощи натуральные свежие	40	2	2	1	5	2	
	Йогурт	95	5	3	4	63	1	0,06
Итого на завтрак		615	31	25	88	721		
Итого за день								

День третий (среда)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	150	5	6	24	172	16	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 на завтрак		590	24	19	79	615		

Итого за день									
		День четвертый (четверг)							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры		
		Б	Ж	У					
Завтрак	Рыба жареная	100	18	1,5	0,31	90	0,9	245	
	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			
	Овощи свежие	60	3	4	6	56	5	38	
Итого на завтрак		550	28	10,5	65,31	529			
Итого за день									

		День пятый (пятница)							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы		
		Б	Ж	У					
Завтрак	Каша молочная пшеничная с отварной курицей	240	6	8	29	240	21	116	
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261	
	Банан	100	2	1	21	96	10	231	
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3	
	Хлеб ржаной	10	1		3	26			
	Йогурт вареное	40	5	5		63		143	
Итого на завтрак		640	19	21	78	325	2		
Итого за день									
		День шестой (понедельник)							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры		
		Б	Ж	У					
Завтрак	Плов из курицы	180	19	19	28	275	4	199	
	Компот из 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 на завтрак		575	28	26	82	583	19		

Итого за день	575	28	26	82	583	19		
День седьмой (вторник)								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная с вареной курицей Кофейный напиток Пряник промышленного производства Бутерброд с сыром Хлеб ржаной Яблоко	240	6	8	26	195	2	117
			40	1	25	12	187	0,15
			50	5	7	15	157	3
			10	1	3	26	26	
			100		10	47	47	10
Итого на завтрак	640	13	40	66	612			
Итого за день								

День восьмой (среда)									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша молочная рисовая Чай с сахаром Банан Бутерброд с маслом Хлеб ржаной Овощи натуральные свежие	200	3,09	4,07	32,09	177	3	173	
			200		10	43	41	10	261
			100	0,4	0,3	10	99	3	368
			30	2	3	12	26	2	2
			10	1	3	3	56	5	38
Итого на завтрак	600	9,49	11,37	73,09	442				
Итого за день									

День девятый (четверг)									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Рыба жареная Пюре картофельное Сок фруктовый Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Овощи свежие	100	18	1,5	0,31	90	0,9	245	
			150	3	4	22	173	25	91
			200	1		20	104	8	271
			30	2	14	80			
			10	1	3	26			
Итого на завтрак	60	3	4	6	56	5	38		
Итого за день	550	28	9,5	65,31	529				

День десятый (пятница)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Тфтели мясные с вареной картошкой под соусом	250	12	10	7	230	5	87
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Яйца вареные	40	5	5		63		143
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Йогурт фруктовый	95	5	3	4	63	1	0,06
Итого на завтрак		745	32	30	57	709		
Итого за день								