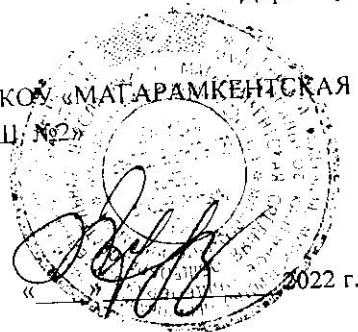


Утверждаю:

Директор

МКОУ «МАГАРАМКЕНТСКАЯ  
СОШ №2»



**ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

для организации питания учащихся МКОУ «Магарамкентская СОШ №2»

на 2022-2023 учебный год      возрастная категория: 7-11 лет

## Примерное меню на 10 дней для первой смены

Рацион: Первая смена 2023    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	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Первая смена 2023 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 (яблок)	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	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Первая смена 2023 День: среда

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 ячневая	200	8	10	40	240	26	116
	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			18	23	116	718	60	
Итого за день			18	23	116	718	60	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Первая смена 2023 День: четверг

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								
	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	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Первая смена 2023 День: пятница

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								
	Суп молочный с крупой	250	7	7	7	182	5	87
	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			22	24	53	598	17	
Итого за день			22	24	53	598	17	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Первая смена 2023 День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная

Неделя: 2

категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная манная	200	6	6	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		
	Пряник промышленного производства	40	1	25	12	187		0,15
Итого за Завтрак			17	45	84	735	14	
Итого за день			17	45	84	735	14	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Первая смена 2023 День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная

Неделя: 2

категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша гречневая рассыпчатая	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	



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Первая смена 2023 День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная

Неделя: 2

категория 7-11

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
	Сосиска отварная	90	9	15	1	202		168
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Салат из тертой моркови	60	1	3	4	47	1	42
Итого за Завтрак			19	27	83	698	2	
Итого за день			19	27	83	698	2	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Первая смена 2023 День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная

Неделя: 2

категория 7-11

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	26	92	628	19	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Вторая смена 2023

День: пятница

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			
Обед	Суп перловый	250	2	5	10	121	7	73
	Помидоры свежие	40			2	10	10	54
	Плов с говядиной	150	18	18	24	337	2	179
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за Обед			26	24	98	783	20	
Итого за день			26	24	98	783	20	