

«Согласовано»

Начальник ТО Роспотребнадзора

№ \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022г



# Примерное меню

на 10 дней для организации питания учащихся МКОУ «БУРШАГСКАЯ СОШ» АГУЛЬСКОГО района РД на 2022-2023 учебный год      возрастная категория 7-11 лет

**Примерное меню на 10 дней для первой смены 1-день**

**Сезон:**

**Возрастная категория: 7-11лет**

Приём 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	172
	Чай сладкий	200	4	5	18	123	2	397
	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10	368
	Сыр	20	4	4		71		15
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
	Итого завтрак			21,6	9,3	96,3	653	33
Итого за день			21,6	13,6	96,3	653	33	

**Примерное меню на 10 дней для первой смены - 2 день**

**Сезон:**

**Возрастная категория:7-11лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Гуляш из курицы	90	14	17	7	168		56
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	213		204
	Компот из кураги	200	0,4	0,3	10	82		376
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Огурцы свежие	40			1	6	2	10
	Итого завтрак			25	25	72	528	2
Итого за день			25	25	72	528	2	

Сезон:

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Пюре картофельное	200	8	10	40	240	26	168
	Чай с сахаром	200			10	43	3	391
	Банан	100	0,4	0,3	10	41	10	368
	Сосиски отварные	30	2	3	12	99		3
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
	Печенье	40	8	5	26	201	22	0,03
Итого завтрак			19	18	101	650	61	
Итого за день			19	18	101	650	61	

--

**Примерное меню на 10 дней для первой смены 4 день**

**Сезон:**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Гуляш из говядины	90	12	9	7	162		277
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	213		204
	Сок натуральный	200	0,4	0,3	10	82		376
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Салат из кеапусты белокочанной с кукурузой	60	1	5	5	52	14	20,01
	Итого завтрак			21	23	69	615	14
Итого за день			21	23	69	615	14	

		Сезон:			Возрастная категория: 7-11 лет			
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Плов с курицей	200	9	11	43	227	28	177
	Сок натуральный	200	4	5	18	123	2	397
	Яйца вареные	40	5	5		63		213
	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10	368
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
Итого завтрак			23	24	101	629	40	
Итого за день			23	24	101	629	40	

--

**Примерное меню на 10 дней для первой смены - 6 день**

**Сезон:**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	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	10	1		3	26		2
	Сыр	40	8	8	1	142		15
	Итого завтрак			21	24	70	626	14
Итого за день			21	24	70	626	14	

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

**7 день**

**Сезон:**

**Возрастная категория:7-11лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп куринный	150	8	8	34	166		168
	Сосиски отварные	90	6	6	5	158	2	7061
	Компот из кураги	200	0,4	0,3	10	82		376
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Помидоры свежие	60	1		2	14	15	1038
Итого завтрак			18	14	68	526	17	
Итого за день			18	14	68	526	17	



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

**8 день**

**Сезон:**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Плов рисовая из птицы	180	15	21	30	214	3	304
	Чай с сахаром	200		0,3	10	43	3	391
	Яблоки	100	0,4		10	41	10	368
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Салат из капусты с горошком	60	1	5	5	112	14	20
Итого завтрак			19	26	72	656	30	
Итого за день			19	26	72	656	30	



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

**Сезон:**

**Возрастная категория: 7-11лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп-хинкал с говядиной	200	6	8	32	230	21	177
	Чай сладкий	200	10	10	32	160	48	10 020,02
	Груши	100	0,4	0,3	10	41	10	368
	Сыр	20	4	4		71		15
	Бутерброд с маслом	30	2	3	12	99		3
	Хлеб	10	1		3	26		2
	Итого завтрак			23	25	89	627	79
Итого за день			23	25	89	627	79	