«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МКОУ «Нариманская
СОШ им.Асанова А.Б.»
/Тенгизова Б.К./

Примерное 10 – дневное меню для учащихся 1-4 классов

МКОУ «Нариманская СОШ им.Асанова А.Б.»

Возрастная категория 7-11 лет

2022-2023 уч.г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ ДЛЯ ПЕРВОЙ СМЕНЫ.

для учащихся начальных классов

Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		гр., мл	Б	Ж	У			
Завтрак	**1-я неделя**							
	Понедельник							
	Каша молочная пшеничная	200	6	8	29	220	21	116
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Банан	1002	2	1	21	96	10	231
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
Итого за Завтрак			**18**	**21**	**86**	**622**	**33**	
Итого за день			**18**	**21**	**86**	**622**	**33**	
	Вторник							
	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		
	Огурцы свежие	40		2	1	5	2	54
Итого за Завтрак			**26**	**22**	**87**	**658**	**8**	
Итого за день			**26**	**22**	**87**	**658**	**8**	
Завтрак	**Среда**							
	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**	

Завтрак	**Четверг**							
	Курица тушеная 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**	
Завтрак	**Пятница**							
	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**	
Завтрак	**Суббота**							
	Макаронные изделия 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	1	
	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**	
Завтрак	**2-я неделя**							
	Понедельник							
	Каша молочная манная	200	6	8	26	195	2	117
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Пряник пром.производства	40	1	25	12	187		0,15
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3

	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
Итого за Завтрак			**17**	**45**	**84**	**735**	**14**	
Итого за день			**17**	**45**	**84**	**735**	**14**	
	Вторник							
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114
	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175
	Компот из свежих яблок	200			28	114	4	236
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Овощи натуральные	60		4	2	7	3	54
Итого за Завтрак			**26**	**24**	**88**	**660**	**9**	
Итого за день			**26**	**24**	**88**	**660**	**9**	
Завтрак	**Среда**							
	Макаронные изделия 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	1	
	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**	
Завтрак	**Четверг**							
	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**	

Завтрак	**Пятница**							
	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 за Завтрак			**24**	**19**	**79**	**615**	**29**	
Итого за день			**24**	**19**	**79**	**615**	**29**	
	Суббота							
	Курица тушеная 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 НА 10 ДНЕЙ ДЛЯ ВТОРОЙ СМЕНЫ.

для учащихся начальных классов

Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		гр., мл	Б	Ж	У			
Обед	**1-я неделя**							
	Понедельник							
	Суп с макаронными изделиями	250	3	3	23	122	2	85
	Курица тушеная в соусе	90	14	17	7	168		198
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114
	Кисель	200			24	103		242
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за Обед			**31**	**27**	**124**	**821**	**2**	
Итого за день			**31**	**27**	**124**	**821**	**2**	
	Вторник							
	Суп гороховый	250	5	3	22	131	12	78
	Жаркое по домашнему	170	19	19	20	330	25	174
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Яблоки	100			10	47	10	231
Итого за Обед			**30**	**23**	**114**	**823**	**48**	
Итого за день			**30**	**23**	**114**	**823**	**48**	
Обед	**Среда**							
	Борщ	250	3	5	8	94	19	62
	Фрикадельки из курицы	90	15	8	7	160	2	200
	Каша перловая рассыпчатая	150	3	2	20	118		114
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Салат из капусты с горошком	60	1	5	5	52	14	35
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		

	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		2
Итого за Обед			**27**	**16**	**97**	**687**	**22**	
Итого за день			**27**	**16**	**97**	**687**	**22**	
Обед	**Четверг**							
	Суп фасолевый с овощами	250	2	3	5	135	11	75
	Рыба тушеная с овощами	90	23	6	5	255		157
	Пюре картофельное	150	3	4	22	173	25	91
	Компот из свежих яблок	200			28	114	4	236
	Салат из капусты с горошком	60	1	5	5	52	14	35
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за Обед			**34**	**19**	**96**	**914**	**54**	
Итого за день			**34**	**19**	**96**	**914**	**54**	
Обед	**Пятница**							
	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**	
Обед	**Суббота**							
	Щи из капусты свежей с картофелем	250	2	4	8	85	30	66
	Плов из курицы	150	16	16	24	229	4	199
	Огурцы консервированные без уксуса	60			1	8	3	53
	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			**24**	**21**	**95**	**637**	**38**	
Итого за день			**24**	**21**	**95**	**637**	**38**	
Обед	**2-я неделя**							
	Понедельник							
	Суп рисовый	250	5	7	12	140	6	78
	Курица тушеная в соусе	90	14	17	7	168		198
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	213		137
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за Обед			**30**	**34**	**121**	**883**	**17**	
Итого за день			**30**	**34**	**121**	**883**	**17**	
	Вторник							
	Суп чечевичный с овощами	250	2	3	5	127	11	78
	Котлеты из говядины	90	14	11	14	209	2	182
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25	220		114
	Компот из свежих яблок	200			28	114	4	236
	Салат из капусты белокочанной с горошком	60	1	5	5	52	14	35
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за Обед			**28**	**26**	**108**	**907**	**31**	
Итого за день			**28**	**26**	**108**	**907**	**31**	
Обед	**Среда**							
	Щи из капусты свежей с картофелем	250	2	4	8	85	30	66
	Плов из курицы	150	16	16	24	229	4	199
	Огурцы консервированные без уксуса	60			1	8	3	53
	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			**24**	**21**	**95**	**637**	**38**	
Итого за день			**24**	**21**	**95**	**637**	**38**	
Обед	**Четверг**							
	Рассольник	250	2	5	10	121	7	73
	Рыба запеченная	90	17	4	3	123		160
	Пюре картофельное	150	3	4	22	173	25	91
	Салат из свеклы	60	3	4	6	56	5	38
	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			**31**	**18**	**103**	**788**	**38**	
Итого за день			**31**	**18**	**109**	**788**	**38**	
Обед	**Пятница**							
	Суп гороховый	250	5	3	22	131	12	78
	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114
	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			**34**	**24**	**125**	**879**	**15**	
Итого за день			**34**	**24**	**125**	**879**	**15**	
Обед	**Суббота**							
	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**	