

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ «Нариманская СОШ
имени Асанова А.Б.»

Тенгизова Б.К.

Приказ от 30.08.2024г. №46/16-од/24



**Примерное 10 – дневное меню для учащихся 1-4 классов
МКОУ «Нариманская СОШ имени Асанова А.Б.»
Возрастная категория 7-11 лет**

2024 – 2025 уч.г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ ДЛЯ ПЕРВОЙ СМЕНЫ.

для учащихся начальных классов

Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции гр., мл	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	
			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	100	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		
Завтрак	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	20	1		7	52		
		Печенье	40	3	4	30	167	22	
Итого за Завтрак			18	23	120	744	60		
Итого за день			18	23	120	744	60		

Завтрак	Четверг							
	Курица тушеная в соусе	90	14	17	7	168		198
	Макаронные изделия с маслом	150	5	9	30	213		137
	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			26	30	80	647	13	
Итого за день			26	30	80	647	13	
Завтрак	Пятница							
	Суп молочный с рисовой 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	20	1		7	52		
	Печенье	40	3	4	30	167	22	3
Итого за Завтрак			20	21	75	634	39	
Итого за день			20	21	75	634	39	
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	20	1		7	52		
Итого за Завтрак			17	45	88	761	14	
Итого за день			17	45	88	761	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 свеж.	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
	Курица тушеная в соусе	90	14	17	7	168		198
	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			24	29	89	664	2	
Итого за день			24	29	89	664	2	
Завтрак	Четверг							
	Плов из курицы	180	19	19	28	275	4	199
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Бананы	100	2	1	21	96	10	231
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Овощи натуральные свежие	60		4	2	7	3	54
Итого за Завтрак			25	24	99	614	19	
Итого за день			25	24	99	614	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	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ ДЛЯ ВТОРОЙ СМЕНЫ.

для учащихся начальных классов

Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции гр., мл	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			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+аскорбиновая кислота	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 тертой моркови	60	1	3	4	47	1	42
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		

	Хлеб ржаной	20	1		7	52		2
Итого за Обед			28	14	101	734	23	
Итого за день			28	14	101	734	23	
Обед	Четверг							
	Суп вермишелевый	250	3	3	23	122	2	85
	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			35	19	114	901	45	
Итого за день			35	19	96	901	45	
Обед	Пятница							
	Суп фасолевый с овощами	250	2	3	5	135	11	75
	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	22	93	797	24	
Итого за день			26	22	93	797	24	
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	78
	Котлеты из говядины	90	14	11	14	209	182
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25	220	114
	Компот из свежих яблок	200			28	114	236
	Салат из свеклы	60	3	4	6	56	38
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133	
	Хлеб ржаной	20	1		7	52	
Итого за Обед		30	25	109	907	22	
Итого за день		30	25	109	907	22	
	Обед						
	Среда						
	Борщ из капусты свежей	250	2	4	8	85	66
	Плов из курицы	150	16	16	24	229	199
	Салат из тертой моркови	60	1	3	4	47	42
	Банан	100	2	1	21	96	231
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	241
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133	
	Хлеб ржаной	20	1		7	52	
Итого за Обед		27	25	119	772	45	
Итого за день		27	25	119	772	45	
	Обед						
	Четверг						
	Рассольник	250	2	5	10	121	73
	Рыба тушен	90	23	6	5	255	157
	Пюре картофельное	150	3	4	22	173	91
	Овощи натуральные	60		4	2	7	54
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	241
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133	
	Хлеб ржаной	20	1		7	52	
Итого за Обед		34	20	101	871	36	
Итого за день		34	20	101	871	36	
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	