

У

Утверждаю:

И.о. директора школы

Магомедова М.А.



Примерное 12 дневное меню

для учащихся первой смены МКОУ «Тухчарская ООШ»

Возрастная категория 7 – 11 лет

Примерное меню на 12 дней для первой смены

Район: первая смена

день: понедельник

возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 1

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 со сгущенкой	200	3	4	19	100	2	266
	Банан	100	2	1	21	96	10	231
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3
Итого за завтрак			18	20	98	653	33	
Итого за день			18	20	98	653	33	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: первая смена

День: вторник

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

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 (яблоки)	200			28	114	4	236
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Овощи натуральные	10		2	1	5	2	54
Итого за завтрак			25	22	84	632	8	
Итого за день			25	22	84	632	8	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: первая смена

Неделя: 1

День: среда

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша рисовая с молоком	150	3,6	8	27	180	2	355
	Какао со ступенкой	200	3	4	19	100	2	266
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Бутерброд с маслом	35	2	4	15	115		1
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Печенье	40	3	4	30	167	22	
Итого за завтрак			13,6	20	115	689	36	
Итого за день			13,6	20	115	689	36	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: первая смена

День: четверг

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Картофель отварной с сыром	150	3	4	22	173	25	91
	Сок нектар	200	1		20	104	8	271
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Салат из свеклы	60	3	4	6	56	5	38
	Зефир	40	1	3	14	45		
Итого за завтрак			10	11	76	458	38	
Итого за день			10	11	76	458	38	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: первая смена

День: пятница
 Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

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 со ступенкой	200	3	4	19	100	2	266
	Яйца вареные	40	5	5		63		143
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3
	Итого за завтрак		22	23	65	629	17	
Итого за день		22	23	65	629	17		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: первая смена

День: суббота
 Неделя: 1
 Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша манная	200	6	8	26	195	2	117
	Какао со ступенной	200	3	4	19	100	2	266
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Пряники промышленного производства	40	1	25	12	187		0,15
	Итого за завтрак			17	44	96	766	14
Итого за день			17	44	96	766	14	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: первая смена

День: ПОНЕДЕЛЬНИК
 Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

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 свежих плодов (яблоки)	200			28	114	4	236
	Овощи натуральные свежие	10	2		1	5	2	54
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
Итого за завтрак			25	22	84	632	8	
Итого за день			25	22	84	632	8	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: первая смена

День: вторник

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

Принем пищи	Наименование Блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Макаронны отварные	150	5	9	30	213		137
	Гуляш из говядины	90						
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Салат из тертой моркови	60	1	3	4	47	1	42
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Йогурт	95	5	3	4	63	1	0,06
	Итого за завтрак		14	15	83	533	3	
Итого за день		14	15	83	533	3		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: первая смена

день: среда

Неделя: 2

возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Плов с мясом	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		
	Овощи натуральные свежие	10		2	1	5	2	54
	Йогурт	95	5	3	4	63	1	0,06
Итого за завтрак			27	24	88	600	18	
Итого за день			27	24	88	600	18	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: первая смена

день: четверг
Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	150	5	6	24	172	16	117
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261
	Бутерброд с маслом	35	2	4	15	115		1
	Яблоко	100			10	47	10	231
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Конфеты	40	1	1,2	10	43	0,6	
Итого за завтрак			10	11,2	83	500	29,6	
Итого за день			10	11,2	83	500	29,6	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Радион: первая смена

Неделя: 2

День: пятница

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша гречневая с молоком	150	9	6	39	243		114
	Какао со сгущенкой	200	3	4	19	100	2	266
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Бутерброд с маслом	35	2	4	15	115		1
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	печенье	40	3	4	30	167	22	
Итого за завтрак			19	18	127	752	34	
Итого за день			19	18	127	752	34	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
 Рацион: первая смена

День: суббота
 Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	250	7	7	7	182	5	87
	Какао со сливочной	200	3	4	19	100	2	266
	Яйца вареные	40	5	5		63		143
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Булерброд с сыром	50	5	7	15	157		3
Итого за завтрак			22	23	65	629	17	
Итого за день			22	23	65	629	17	