

Утверждаю:

И.о. Директора школы

Магомедова М.А.



Примерное 12 дневное меню

Для учащихся второй смены МКОУ «Тухчарская ООШ»

Возрастная категория 7 – 11 лет

Примерное меню на 12 дней для второй смены

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: вторая смена

День: понедельник

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 | | | |
| ОБЕД | Суп с макаронными изделиями и мясом | 200 | 3 | 3 | 23 | 122 | 2 | 85 |
| | Гуляш из говядины | 90 | 14 | 17 | 7 | 168 | | 198 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 9 | 6 | 39 | 243 | | 114 |
| | Кисель | 200 | | | 24 | 133 | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | | 14 | 80 | | |
| | Конфеты | 35 | 1 | 1,5 | 12 | 55 | 1 | |
| Итого за обед | | | 29 | 27,5 | 119 | 801 | 3 | |
| Итого за день | | | 29 | 27,5 | 119 | 801 | 3 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: вторая смена

день: вторник

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 | | | |
| ОБЕД | Суп гороховый с мясом | 250 | 5 | 3 | 22 | 131 | 1 | 78 |
| | | 150 | 4 | 5 | 19 | 180 | 5 | 355 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 | | 31 | 130 | 1 | 241 |
| | | 50 | 4 | 1 | 24 | 133 | | |
| | | Яблоки | 100 | | | 10 | 47 | 10 |
| Зефир | 40 | 1 | 3 | 14 | 45 | | | |
| Итого за обед | | | 15 | 12 | 120 | 666 | 17 | |
| Итого за день | | | 15 | 12 | 120 | 666 | 17 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: вторая смена

День: среда

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 1

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Тяжелкая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------|-----------------------------|-------------|----------------------|-------------|------------|--------------------------------|-----------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| | Борщ с мясом | 250 | 3 | 5 | 8 | 94 | 19 | 62 |
| | Каша рисовая | 150 | 15 | 8 | 7 | 160 | 2 | 200 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 | | 31 | 130 | 1 | 241 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 1 | 24 | 133 | | |
| | Груши | 45 | 0,2 | 0,1 | 5 | 22 | 3 | |
| | Печенье | 40 | 3 | 4 | 30 | 167 | 22 | |
| Итого за обед | | | 26,2 | 18,1 | 105 | 706 | 47 | |
| Итого за день | | | 26,2 | 18,1 | 105 | 706 | 47 | |

ОБЕД

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: вторая смена

день: четверг

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 | | | |
| ОБЕД | Суп фасолевый с мясом | 250 | 2 | 3 | 5 | 135 | 11 | 75 |
| | Картофель отварной с сыром | 150 | 3 | 4 | 22 | 173 | 25 | 91 |
| | Компот из свежих плодов | 200 | | | 28 | 114 | 4 | 236 |
| | Салат из капусты с горошком | 60 | 1 | 5 | 5 | 52 | 14 | 35 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 1 | 24 | 133 | | |
| | Конфеты | 35 | 1 | 1,5 | 12 | 55 | 1 | |
| Итого за обед | | | 11 | 14,5 | 96 | 662 | 55 | |
| Итого за день | | | 11 | 14,5 | 96 | 662 | 55 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: второй смена

День: пятница

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 | | | |
| | Суп перловый с мясом | 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 | | |
| Итого за обед | | | 25 | 24 | 91 | 731 | 20 | |
| Итого за день | | | 25 | 24 | 91 | 731 | 20 | |

ОБЕД

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: вторая смена

День: суббота

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 | | | |
| ОБЕД | Суп рисовый с мясом | 250 | 5 | 7 | 12 | 140 | 6 | 78 |
| | Гуляш из говядины | 90 | 14 | 17 | 7 | 168 | | 198 |
| | Макароны отварные | 150 | 5 | 9 | 30 | 213 | | 137 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 | | 31 | 130 | 1 | 241 |
| | Яблоки | 50 | 4 | 1 | 24 | 133 | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 1 | 24 | 133 | | |
| Итого за обед | | | 33 | 35 | 128 | 917 | 7 | |
| Итого за день | | | 33 | 35 | 128 | 917 | 7 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: вторая смена

день: понедельник

возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---------------|----------------------------------|-------------|----------------------|------|----|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ОБЕД | Суп чечевичный с мясом и овощами | 250 | 2 | 3 | 5 | 127 | 11 | 76 |
| | Каша пшеничная с молоком | 150 | 6 | 6 | 25 | 20 | | 114 |
| | Компот из свежих плодов | 200 | | | 28 | 114 | 4 | 236 |
| | Салат из капусты с горошком | 60 | 1 | 5 | 5 | 52 | 14 | 35 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 1 | 24 | 133 | | |
| | Конфеты | 35 | 1 | 1,5 | 12 | 55 | 1 | |
| Итого за обед | | | 14 | 16,5 | 99 | 501 | 30 | |
| Итого за день | | | 14 | 16,5 | 99 | 501 | 30 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
 Рацион: вторая смена

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерге тическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---------------|---|----------------|----------------------|----|----|--|-----------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ОБЕД | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 2 | 4 | 8 | 85 | 30 | 66 |
| | Плов с говядиной | 150 | 18 | 18 | 24 | 337 | 2 | 179 |
| | Огурцы консервированные | 60 | | | 1 | 8 | 3 | 1 |
| | Сок летский | 200 | 1 | | 31 | 130 | 1 | 241 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 1 | 24 | 133 | | |
| Итого за обед | | | 25 | 23 | 88 | 693 | 36 | |
| Итого за день | | | 25 | 23 | 88 | 693 | 36 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
 Рацион: вторая смена

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------|-----------------------------|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ОБЕД | Рассольник с мясом | 250 | 2 | 5 | 10 | 121 | 7 | 73 |
| | | 150 | 3 | 4 | 22 | 173 | 25 | 91 |
| | Каша пшеничная | 150 | 3 | 4 | 22 | 56 | 5 | 38 |
| | Салат из свежих овощей | 60 | 3 | 4 | 6 | 56 | 5 | 38 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 1 | 24 | 133 | | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 | | 31 | 130 | 1 | 241 |
| | Банан | 100 | 2 | 1 | 21 | 96 | 10 | 231 |
| | Итого за обед | | 15 | 15 | 114 | 709 | 48 | |
| | Итого за день | | 15 | 15 | 114 | 709 | 48 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: вторая смена

День: четверг

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерге тическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---------------|--------------------------------|----------------|----------------------|----|-----|--|-----------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ОБЕД | Суп гороховый с мясом | 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 | | |
| | Печенье | 40 | 3 | 4 | 30 | 167 | 22 | |
| Итого за обед | | | 36 | 28 | 148 | 994 | 37 | |
| Итого за день | | | 36 | 28 | 148 | 994 | 37 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: вторая смена

день: ПЯТНИЦА

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---------------|-----------------------------|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ОБЕД | Суп картофельный с мясом | 250 | 3 | 4 | 18 | 105 | 9 | 208 |
| | Каша пшеничная | 150 | 6 | 6 | 25 | 20 | | 114 |
| | Сок натуральный | 200 | | | 28 | 114 | 4 | 236 |
| | Салат из капусты с горошком | 60 | 1 | 5 | 5 | 52 | 14 | 35 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 1 | 24 | 133 | | |
| | Зефир | 40 | 1 | 3 | 14 | 45 | | |
| Итого за обед | | | 15 | 19 | 114 | 469 | 27 | |
| Итого за день | | | 15 | 19 | 114 | 469 | 27 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Район: вторая смена

День: суббота

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 | | | |
| ОБЕД | Суп рисовый с говядиной (хаччо) | 250 | 1 | 3 | 14 | 120 | 8 | 204 |
| | Картофель отварной | 150 | 3 | 4 | 22 | 173 | 25 | 91 |
| | Сок летский | 200 | | | 28 | 114 | 4 | 236 |
| | Салат из капусты с горошком | 60 | 1 | 5 | 5 | 52 | 14 | 35 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 1 | 24 | 133 | | |
| | Банан | 100 | 2 | 1 | 21 | 96 | 10 | 231 |
| | Итого за обед | | 11 | 14 | 114 | 688 | 61 | |
| | Итого за день | | 11 | 14 | 114 | 688 | 61 | |