

СОГЛАСОВАНО

Г. В. Усманов
по РД в г. Хасавюрт
Султанова Р.К.
28.12.2018



Директор МКОУ «Новокулинская СОШ №1»
Султанова Р.К.

Согласовано:
Начальник ТО Управления
Роспотребнадзор по РД в г. Хасавюрт

_____ / _____ /



Утверждаю
Директор МКОУ «Новокулинская СОШ №1»
Султанова Р.К.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ ДЛЯ ПЕРВОЙ СМЕНЫ

Приложение
к приказу министерства образования и науки
Республики Дагестан
от 30.12.2012 № 09-02-1516/12

Примерное меню на 10 дней для первой смены

Сезон:
Возрастная
категория:

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	172
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	397
	Яблоки	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 ржаной	10	1		3	26		2
	Итого за Завтрак			17	20	72	580	33
Итого за день			17	20	72	580	33	

Сезон:
Возрастная
категория:

Прием 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	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	34	166		168	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,3	10	82		376	
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1	
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2	
	Огурцы свежие	40			1	6	2	10	
	Итого за Завтрак			25	25	69	528	2	
	Итого за день			25	25	69	528	2	

Сезон:
Возрастная
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная ячневая	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
	Бутерброд с маслом	30	2	3	12	99		3
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
	Печенье	40	8	5	26	201	22	0,03
	Итого за Завтрак							

Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	34	166		168
Биточки из говядины	90	6	6	5	158	2	7 061
Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0.3	10	82		376
Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
Помидоры свежие	60	1		2	14	15	1 038
Итого за Завтрак		18	14	68	526	17	
Итого за день		18	14	68	526	17	

Сезон:
Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Плов из птицы	180	15	21	30	214	3	304
	Чай с сахаром	200			10	43	3	391
	Яблоки	100	0.4	0.3	10	41	10	368
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
	Салат из капусты с горошком	60	1	5	5	112	14	20
	Итого за Завтрак			19	26	72	656	30
Итого за день			19	26	72	656	30	

Сезон:
Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	213		204
	Омлет натуральный	100	14	11	2	206	2	216
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0.4	0.3	12	35	3	372
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
Итого за Завтрак			22	20	61	560	5	
Итого за день			22	20	61	560	5	

Сезон:
Возрастная категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсянная	200	6	8	32	230	21	177
	Кофейный напиток	200	10	10	32	180	48	10 020,02
	Сыр	20	4	4		71		15
	Яблоки	100	0.4	0.3	10	41	10	368
	Бутерброд с маслом	30	2	3	12	99		3
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
Итого за Завтрак			23	25	89	627	79	
Итого за день			23	25	89	627	79	

Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	34	166		168
Биточки из говядины	90	6	6	5	158	2	7 061
Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0.3	10	82		376
Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
Помидоры свежие	60	1		2	14	15	1 038
Итого за Завтрак		18	14	68	526	17	
Итого за день		18	14	68	526	17	

Сезон:
Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Плов из птицы	180	15	21	30	214	3	304
	Чай с сахаром	200			10	43	3	391
	Яблоки	100	0.4	0.3	10	41	10	368
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
	Салат из капусты с горошком	60	1	5	5	112	14	20
	Итого за Завтрак			19	26	72	656	30
Итого за день			19	26	72	656	30	

Сезон:
Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	213		204
	Омлет натуральный	100	14	11	2	206	2	216
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0.4	0.3	12	35	3	372
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
Итого за Завтрак			22	20	61	560	5	
Итого за день			22	20	61	560	5	

Сезон:
Возрастная категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсянная	200	6	8	32	230	21	177
	Кофейный напиток	200	10	10	32	160	48	10 020,02
	Сыр	20	4	4		71		15
	Яблоки	100	0.4	0.3	10	41	10	368
	Бутерброд с маслом	30	2	3	12	99		3
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
Итого за Завтрак			23	25	89	627	79	
Итого за день			23	25	89	627	79	