

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Бабаюртовская СОШ им. Б.Т. Сатыбалова»

Куриева Д.А.

2023 г.



Примерное двухнедельное меню для учащихся 1-4 классов,

обучающихся в 1-ую смену

по МКОУ «Бабаюртовская СОШ №2 им.Б.Т.Сатыбалова»

2022-2023 гг.

Возрастная категория 7-11 лет

Разработала: Куриева А.Х..



1 ДЕНЬ

завтрак

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины 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 пшеничный	60	1		3	26		2
Итого за Завтрак			17	20	72	580	<u>33</u>	
Итого за день			17	20	72	580	<u>33</u>	

2 ДЕНЬ

завтрак

Прием пищи	Наименован ие блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С	Железо
			Б	Ж	У			
Завтрак	Гуляш из говядины	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		378
	Хлеб пшеничный	60	2	4	14	80		1
	Салат из свеклы	100	4	6	11	134	8	37
Итого за Завтрак			24	25	66	635	8	
Итого за день			24	25	66	635	8	



3 ДЕНЬ

Завтрак

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная ячневая	200	8	10	40	240	26	168
	Чай с сахаром	200			10	43	3	391
	Яблоки	100	0.4	0.3	10	47	10	231
	Бутерброд с маслом	30	2	3	12	99		3
	Печенье	40	8	5	26	201	22	0.03
Итого за Завтрак			18	18	98	630	61	
Итого за день			18	18	98	624	61	



4 ДЕНЬ

завтрак

Прием пищи	Наименован не блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С	№ рецептуры												
			Б	Ж	У															
Завтрак	Курица тушенная в соусе	90	14	17	7	168		198												
			5	9	30															
			150																	
			200	0	15															
	Макаронные изделия отварные с маслом																			
	Компот из смеси сухофруктов																			
	Хлеб пшеничный		60	8	1	14	80													
	Салат из капусты белокочанной с горошком		60	1	4	4	43													
Итого за Завтрак			28	31	70	634	12													
Итого за день			28	31	70	634	12													





5 ДЕНЬ

завтрак

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	суп молочный с крупой	200	9	11	43	227	28	87
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Яйца вареные	40	5	5		63		213
	Яблоки	100	0.4	0.3	10	41	10	368
	Будерброд с С сыром	50	3	4	17	132		3
Итого за Завтрак			21	25	88	586	<u>40</u>	
Итого за день			21	25	88	586	<u>40</u>	

6 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С	№ рецептуры		
			Б	Ж	У					
Завтрак	Каша молочная манная	200	6	8	26	195	2	88		
			4	5	18					
			100	0	10				47	10
			35	4	15				115	
	Хлеб пшеничный	60	4		28	80				
	Пряник промышленного производства	40	1	25	12	187		0.15		
Итого за Завтрак			18	42	84	735	14			
Итого за день			18	42	84	735	14			





7 ДЕНЬ

завтрак

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	34	166		114
	Котлеты из говядины	90	8	7	8	158	1	182
	Компот из плодов свежих(ябло к)	200			28	114	4	236
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Салат из тертой моркови	60	1	5	7	46	2	42
Итого за Завтрак			19	20	65	564	7	
Итого за день			19	20	65	564	7	



8 ДЕНЬ

Завтрак

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С	№ рецептуры			
			Б	Ж	У						
Завтрак	Плов из пшеницы	180	19	19	28	275	3	199			
	Чай с сахаром	200			10				43	3	261
	Яблоки	100	0	0	10				41	10	368
	Хлеб пшеничный	30	2		14				80		1
	Салат из капусты белокочанной с горошком	60	1	4	4				43	11	35
Йогурт фруктовый	95	5	3	4	63	1	0,06				
Итого за Завтрак			27	26	70	630	28				
Итого за день			27	26	70	630	28				

9 ДЕНЬ

завтрак

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Борщ	250	3	5	8	94		62	
	Фрикадельки из кур	90	15	8	7	160		200	
	Компот из плодов свежих(яблоко)	200			28	114		4	236
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1	
	Печенье	30	2	3	22	125		0	
Итого за завтрак			22	20	79	573		6	
Итого за день			22	20	79	573		6	





10 ДЕНЬ
завтрак

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С	№ рецептуры				
			Б	Ж	У							
Завтрак	Каша молочная овсяная	200	6	8	32	230	16	177				
			200		10				43	3	261	
			100	16	18				18	247		150
			100	0	0				10	41	10	368
			60	2					14	80		1
Итого за завтрак			24	26	84	641	29					
Итого за день			24	26	84	641	29					

11 ДЕНЬ

завтрак

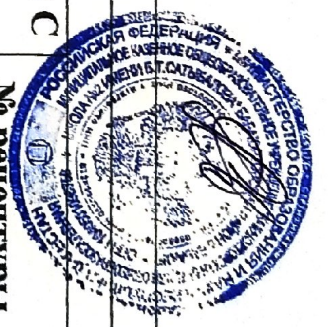
Прием пищи	Наименован не блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С	Железо, мг		
			Б	Ж	У					
Завтрак	Гуляш из говядины	90	12	9	7	162		277		
		Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	213		204	
			Дюблочки	100	0.4	0.3	10	41	10	368
			Огурцы свежие	40	1	3	1	6	2	10
			Хлеб белый	30	2		14	80		1
Чай с сахаром	200			10	43	3	391			
Итого за Завтрак			20	21	72	545	15			
Итого за день			20	21	72	545	15			



12 ДЕНЬ

завтрак

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Плов из пшеницы	180	15	21	30	214	3	304
	Салат из капусты с горошком	60	1	5	5	112	14	20
	Компот из плодов свежих (яблоко)	200			28	114	4	236
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
Итого за завтрак			18	26	77	520	21	
Итого за день			18	26	77	520	21	



Составлено на основании:

- сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией В.А. Тутельяна и Д.Б. Никитюка 2022г.;