

Директор МКОУ «Бабаяртовская СОШ №2 им. Б. Т. Сатыбалова»



Утверждаю:

Алиева Д.А.

**Примерное двухнедельное меню для учащихся 1-4 классов,**

**обучающихся в 1-ую смену**

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

**2023-2024 гг.**

Возрастная категория 7-11 лет

Разработал: Куриева А.Х.



**1 ДЕНЬ**  
завтрак

Прием пищи	Наименован ие блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная Какао с молоком	200	6	8	29	220	21	172 / 116
		200	4	5	18			
		100	0.4	0.3	10			
		20	4	4	41			
		30	2	3	12			
		60	1		3			
<b>Итого за завтрак</b>			<b>17</b>	<b>20</b>	<b>72</b>	<b>580</b>	<b>33</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>17</b>	<b>20</b>	<b>72</b>	<b>580</b>	<b>33</b>	



## 2 ДЕНЬ

## Завтрак

Прием пищи	Наименован ие блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С	Витамины В <sub>1</sub>
			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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>24</b>	<b>25</b>	<b>66</b>	<b>635</b>	<b>8</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>24</b>	<b>25</b>	<b>66</b>	<b>635</b>	<b>8</b>	





3 ДЕНЬ

завтрак

Прием пищи	Наименован не 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				
			200		10				43	3	391	
			100	0.4	0.3				10	47	10	231
			30	2	3				12	99		3
			40	8	5				26	201	22	0.03
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>18</b>	<b>18</b>	<b>98</b>	<b>98</b>	<b>630</b>	<b>61</b>				
<b>Итого за день</b>			<b>18</b>	<b>18</b>	<b>98</b>	<b>98</b>	<b>624</b>	<b>61</b>				



## 4 ДЕНЬ

## завтрак

Прием пищи	Наименован ие блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Курица тушеная в соусе	90	14	17	7	168		198
			5	9	30			
			0	15	130			
			200	15	130			
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	8	1	14	80		1
			0	15	130			
			200	15	130			
			200	15	130			
	Хлеб пшеничный	60	8	1	14	80		1
			0	15	130			
			200	15	130			
			200	15	130			
	Салат из капусты белокочанно й с горошком	60	1	4	4	43	11	35
			0	15	130			
			200	15	130			
			200	15	130			
Итого за Завтрак			28	31	70	634	12	
Итого за день			28	31	70	634	12	





**5 ДЕНЬ**

**завтрак**

Прим пищи	Наименован не 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
	Булерброд с сыром	50	3	4	17	132		3
<b>Итого за завтрак</b>			<b>21</b>	<b>25</b>	<b>88</b>	<b>586</b>	<b>40</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>21</b>	<b>25</b>	<b>88</b>	<b>586</b>	<b>40</b>	



## 6 ДЕНЬ

## завтрак

Прием пищи	Наименован ие 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								
			200	4	5				18	123	2	397	
			Яблоки	100					0	10	47	10	368
			Бутерброд с маслом	35	2				4	15	115		1
	Хлеб пшеничный	60	4		28	80							
	Пряник промышленн ого производства	40	1	25	12	187		0.15					
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>18</b>	<b>42</b>	<b>84</b>	<b>735</b>	<b>14</b>						
<b>Итого за день</b>			<b>18</b>	<b>42</b>	<b>84</b>	<b>735</b>	<b>14</b>						





## 7 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				
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	397	
	Яблоки	100	0	0	10	41	10	231	
	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	80		1	
	Бутерброд с маслом	35	1	4	15	115		1	
	Пряник промышленн ото	40	1	25	12	187	1	0,15	
	производства								
	<b>Итого за Завтрак</b>			<b>18</b>	<b>42</b>	<b>84</b>	<b>735</b>	<b>14</b>	
	<b>Итого за День</b>			<b>18</b>	<b>42</b>	<b>84</b>	<b>735</b>	<b>14</b>	







**8 ДЕНЬ**  
завтрак

Прием пищи	Наименован не блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С	№ рецептуры		
			Б	Ж	У					
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая Котлеты из говядины Компот из плодов свежих(яблоко) Хлеб пшеничный Салат из тертой моркови	150	8	8	34	166	1	114		
			8	7	8					
			200	28	114				4	236
			2	14	80					1
			1	5	7				46	2
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>19</b>	<b>20</b>	<b>65</b>		<b>564</b>	<b>7</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>19</b>	<b>20</b>	<b>65</b>		<b>564</b>	<b>7</b>		



**9 ДЕНЬ**

**ЗАВТРАК**

Прием пищи	Наименован не блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Борщ с говядиной	250	3	5	8	94		62
	Компот из плодов свежих(ябло к)	200			28	114	4	236
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Печенье	30	2	3	22	125		0
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>22</b>	<b>20</b>	<b>79</b>	<b>573</b>	<b>6</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>22</b>	<b>20</b>	<b>79</b>	<b>573</b>	<b>6</b>	







**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
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261
	Сырники	100	16	18	18	247		
	Долоки	100	0	0	10	41	10	150
	Хлеб пшеничный	60	2		14	80		368
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>24</b>	<b>26</b>	<b>84</b>	<b>641</b>	<b>29</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>24</b>	<b>26</b>	<b>84</b>	<b>641</b>	<b>29</b>	

**11 ДЕНЬ**

**завтрак**

Прием пищи	Наименован ие 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
	Яблоки	100	0.4	0.3	10	41	10	
	Огурцы свежие	40	1	3	1	6	2	10
	Хлеб белый	30	2		14	80		1
	Чай с сахаром	200			10	43	3	391
<b>Итого за завтрак</b>			<b>20</b>	<b>21</b>	<b>72</b>	<b>545</b>	<b>15</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>20</b>	<b>21</b>	<b>72</b>	<b>545</b>	<b>15</b>	





**12 ДЕНЬ**

**завтрак**

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



**Составлено на основании:**

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