

**«СОГЛАСОВАНО»**  
Начальник ТО Управления  
Роспотребнадзора РД  
в г. Кизилюрте  
\_\_\_\_\_ **М.М.Шамхалов**

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор ГКОУ РД  
«Самилахская СОШ  
Хунзахского района»  
\_\_\_\_\_ **М.М.Алиева**

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-х КЛАССОВ**

**ГКОУ РД «Самилахская СОШ Хунзахского района»**

**Обед в школе**

**705 -822 ккал.**

**Возрастная категория 7-11 лет**

# Примерное меню на 10 дней

## 1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	3	3	23	122	2	85
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114
	Банан	100	2	1	18	123	2	266
	Салат из тертой моркови	60	1	3	4	47	1	42
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
Итого за обед			17	13	108	658	8	
Итого за день								

## 2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп рисовый	250	5	7	12	140	6	78
	Плов с говядиной	150	18	18	24	337	2	179
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3
	Какао со сгущенкой	200	4	5	18	123	2	266
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Яйца вареные	40	5	5		63		143
Итого за обед			39	42	83	900	10	
Итого за день								

## 3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Борщ	250	2	3	5	135	11	75
	Плов из курицы	180	19	19	28	275	4	199
	Салат из капусты с морковью	60	1	5	5	52	14	35
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200			28	114	4	236
	Груша	100			10	47	10	231
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
Итого за обед			26	26	80	713	43	
Итого за день								

## 4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	213		137
	Бутерброд с маслом	35	2	4	15	115		1
	Банан	100	2	1	18	123	2	266
	Чай с сгущенкой	200			10	43	3	261
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
Итого за обед			25	28	89	764	7	
Итого за день								

## 5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Жаркое домашнему	170	19	19	20	330	25	174
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25	220		114
	Сосиска отварная	90	9	15	1	202		168
	Сок фруктовый	200	1		20	104	8	271
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Яблоки	100			10	47	10	231
Итого за обед			37	40	90	983	43	
Итого за день								

## 6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Курица тушеная в соусе	90	14	17	7	168		198
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	213		137
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Сыр полутвердый							
Итого за обед			25	31	79	631	12	
Итого за день								

## 7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Борщ	250	2	3	5	135	11	75
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114
	Рыба запеченная	90	17	4	3	123		160
	Груша	100			10	47	10	231
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Чай с сгущенкой	200			10	43	3	261
Итого за обед			31	38	93	858	24	
Итого за день								

## 8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Пюре картофельное	150	3	4	22	173	25	91
	Котлеты из говядины	90	14	11	14	209	2	182
	Йогурт фруктовый	95	5	3	4	63	1	0,06
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
Итого за обед			28	23	72	648	30	
Итого за день								

## 9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Рагу куриное	175	25	29	4	311	7	197
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114
	Сосиска отварная	90	9	15	1	202		168
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Яблоки	100			10	47	10	231
Итого за обед			20	50	78	926	20	
Итого за день								

## 10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Жаркое домашнему	170	19	19	20	330	25	174
	Рыба запеченная	90	17	4	3	123		160
	Печенье	40	3	4	30	167	22	
	Салат из моркови с яблоком	60	1	3	5	46,8	2	42
	Сок фруктовый	200	1		20	104	8	271
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
Итого за обед			43	30	92	850,8	57	
Итого за день								