

«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								