

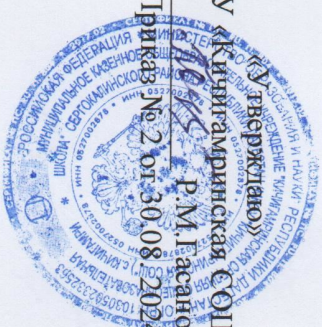
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КИЧИГАМРИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
с. КИЧИГАМРИ СЕРТОКАЛИНСКОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

368518 с. Кичигабри тел. 8 928 566 40 81 e-mail: kichigamty@mail.ru
ОКПО 25125671, ОГРН 1030502332563 ИНН/КПП 0527002878 / 052701001

Директор МКОУ «Кичигабринская СОШ»

Р.М.Г.асанова

Приказ № 2 от 30.08.2024 г



Примерное меню на 10 дней для первой смены
МКОУ «Кичигабринская СОШ».
2024-2025 учебный год .

Сезон: II полугодие 2024-2025 учебного года

Возраст довольствующихся: дети 7-11 лет.

		День первый (понедельник)						
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		137
	Котлета отварная из говядины	90	9	15	1	202		168
	Компот из сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Овощи натуральные свежие	60	1	3	4	47	1	42
	Бананы	100	0,4	0,3	10	41		
Итого на завтрак		640	19,4	27,3	93	739	2	
Итого за день								

		День второй (вторник)						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	36	243		114
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200			28	114	4	236
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Овощи натуральные свежие	40		2	1	5	2	54
	Йогурт	95	5	3	4	63	1	0,06
Итого на завтрак		615	31	25	88	721		
Итого за день								

День третий (среда)								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	Б	Ж	У	172	16	117
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261
	Сырники	100	16	13	18	247		150
	Яблочки	100			10	47	10	231
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Яйцо вареное	40	5	5		63		143
Итого на завтрак		620	28	24	76	652	29	918
Итого за день								
День четвертый (четверг)								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак	Рыба жареная	100	Б	Ж	У	90	0,9	245
	Пюре картофельное	150	3	4	22	173	25	91
	Сок фруктовый	200	1		20	104	8	271
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Овощи свежие	60	3	4	6	56	5	38
Итого на завтрак		550	28	10,5	65,31	529		
Итого за день								

		День пятый (пятница)						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
Завтрак	Каша молочная пшеничная с отварной курицей	240	6	8	29	240	21	116
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261
	Банан	100	2	1	21	96	10	231
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Ййцо вареное	40	5	5		63		143
Итого на завтрак		640	19	21	78	325	2	
Итого за день								

День шестой (понедельник)									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
Завтрак	Плов из курицы	180	19	19	28	275	4	199	
	Какао	200	4	3,54	17,57	213	58	382	
	Яблoки	100			10	47	10	231	
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80			
	Хлеб ржаной	10	1		3	26			
	Овощи натуральные свежие	60		4	2	7	3	54	
	Йогурт фруктовый	95	5	3	4	63	1	0,06	
Итого на завтрак		575	28	26	82	583	19		
Итого за день		575	28	26	82	583	19		

День седьмой (вторник)									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
Завтрак	Макароны отварные	150	Б	Ж	У	213	2	137	
	Котлета из говядины	90	9	15	1	202		168	
	Пряник промышленного производства	40	1	25	12	187		0,15	
	Чай сладкий	200	5	7	10	47	1	261	
	Хлеб ржаной	10	1		3	26			
Итого на завтрак		590			10	47	10	231	
Итого за день			21	56	96	722	13	799,15	

День восьмой (среда)									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
Завтрак	Каша молочная пшеничная, котлета из курицы	240	Б	Ж	У	240	21	116	
	Чай сладкий	200			10	43	3	261	
	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	
Итого на завтрак		630	3	4	6	56	5	38	
Итого за день			12,4	15,3	70	505	39	788	

День девятый (четверг)									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецептуры	
Завтрак	Тефтели из говядины с картошкой	250	Б	Ж	У	230	н С	5	87
	Сок фруктовый	200	1		20	104		8	271
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80			
	Хлеб ржаной	10	1		3	26			
	Овощи свежие	60	3	4	6	56		5	38
Итого на завтрак		550	19	14	50	496		18	396
Итого за день									

День десятый (пятница)									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецептуры	
Завтрак	Хинкал с куриным мясом	200	Б	Ж	У	214			
	Чай сладкий	200	4	5	18	123		2	266
	Яблоки	100			10	47		10	231
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157			3
	Хлеб ржаной	10	1		3	26			
Итого на завтрак	Йогурт фруктовый	95	5	3	4	63		1	0,06
Итого за день		655	30	36	80	630		13	500,06