

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник ТО Управления

Роспотребнадзора по РД

г. Буйнакске

Исаев А. Н.

«Утверждено»

Директор МБОУ

«Кадарская СОШ им. А.И. Алиева»



Умаров Д.У.

«*09*» *09* *2024* г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ на 10 дней

для организации горячего обеда в МБОУ «Кадарская СОШ имени А.И. Алиева»
на 2024-2025 учебный год.

Возрастная категория: 7-11 лет.

Примерное меню на 10 дней

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
	Суп с изделиями макаронными	250	3	7	11	160	2	140
	Гуляш из курицы	90	14	17	7	168		56
	Компот из смеси сухофруктов	150	8	8	34	166		168
	Каша гречневая рассыпчатая	200	0,2	0,1	10	82		376
	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10	368
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Хлеб ржанной	20	1		7	52		2
Итого за обед			28	32	93	749		
Итого за день			28	32	93	749		

Примерное меню на 10 дней

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
	Суп гороховый	250	8	2	23	140	6	214
	Тефтели мясные	90	6	6	5	180	2	286
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	190		204
	Сок фруктов	200	1	0,2	25	110	8	399
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		2
	Салат из свеклы с яблоком	60	3	4	8	85	6	1034,02
Итого за обед			26	21	112	820		
Итого за день			26	21	112	820		

Примерное меню на 10 дней

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
	Борщ	250	2	4	12	110	19	2001
	Котлеты из кур	90	19	19	15	140	6	283
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	9	25	220		172
	Кисель промышленного производства	200		6	24	103		376
	Банан	100	2	1	21	96	10	368
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		2
	Итого за обед		32	30	118	801		
Итого за день			32	30	118	801		

Примерное меню на 10 дней

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
	Суп фасолевый с овощами	250	2	3	5	135	11	39
	Рыбы, припущенная с овощами	90	18	5	4	200		244
	Пюре картофельное	150	5	13	36	182	46	321
	Компот из плодов свежих яблок	200	0,4	0,3	12	35	3	372
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		2
	Салат из капусты с горошком	60	1	5	5	52	14	20
	Итого за обед		29	26	83	822		
Итого за день			29	26	83	822		

Примерное меню на 10 дней

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			(г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж					
	Суп перловый	250	2	5	1	10	121	7	73
	Плов с говядиной	180	2	4	1	9	377		59,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,2	1	0	82		376
	Яблоки	100	0,4	0,3	1	0	41	10	368
	Хлеб пшеничный	30	2		1	4	80		1
	Хлеб ржаной	20	1			7	52		2
	Огурцы свежие	60				2	8	3	10
Итого за обед			7	9	7	2	761		
Итого за день			7	9	7	2	761		

Примерное меню на 10 дней

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
	Суп рисовый	250	5	7	12	140	6	52
	Гуляш из курицы	200	32	38	16	373		56
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,2	10	82		376
	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10	368
	Хлеб пшеничный		2		14	80		1
	Хлеб ржаной	30	1		7	52		2
Итого за обед		20	40	45	69	768		
Итого за день			40	45	69	768		

Примерное меню на 10 дней

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
	Суп чечевичный с овощами	250	2	3	5	127	11	39,1
	Котлеты из говядины	90	6	6	5	158	2	282
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25	220		172
	Компот из плодов свежих(яблок)	200	0,4	0,3	12	35	3	372
	Салат из капусты с горошком	60	1	5	5	52	14	20
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
Итого за обед	Хлеб ржаной	20	1		7	52		2
			18	20	73	724		
Итого за день			18	20	73	724		

Примерное меню на 10 дней

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5	9	6	181	16	187
	Плов из птицы	200	16	24	34	238	4	304
	Огурцы консервированные без уксуса	60	0,1	0.1	1	8	3	1037
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,3	10	82		376
	Банан	100	2	1	21	96	10	368
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		2
	Итого за обед		26	34	93	797		
Итого за день			26	34	93	797		

Примерное меню на 10 дней

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
	Рассольник	250	2	5	10	121	7	73
	Котлеты или биточки рыбные	90	12	7	11	280	1	279
	Пюре картофельное	150	5	13	36	182	46	321
	Сок фруктовый	200	1	0,2	25	110	8	399
	Салат из свеклы	60	3	4	6	56	5	33
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		2
	Итого за обед		26	29	109	821		
Итого за день			26	29	109	821		

Примерное меню на 10 дней

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
	Суп гороховый	250	8	2	23	140	6	214
	Гуляш из говядины	90	12	9	7	162		277
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	34	166		166
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0.3	10	82		376
	Яблоки	100	0.4	0.3	10	41	10	366
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		2
	Итого за обед		32	20	105	723		
Итого за день			32	20	105	723		