

Утверждаю

Директор МКОУ «Ахтынская СОШ № 1»

Мисиева С.А.



От «11» ЯНВАРЯ 2023 г.

Примерное 2-х недельное меню
для учащихся 1 - 4 классов

Примерное меню**Рацион: Обед****День:** понедельник**Сезон:****Неделя:** 1**Возрастная категория:** 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Гуляш из говядины	90	12	9	7	162	5	277
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	37	259		8 001,01
	Компот из смеси сухофруктов	200			10	86		10 010
	Банан	190			10	176	10	368
	Хлеб пшеничный	30	1		5	23		1
	Хлеб ржаной	10	1		4	19		13 003
Итого за Обед			17	16	77	725	17	
Итого за день			17	16	77	725	17	

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню**Рацион: Обед****День:** вторник**Сезон:****Неделя:** 1**Возрастная категория:** 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Борщ на к/б с фасолью	250	2	4	12	145	6	2 001
	Омлет натуральный	100	14	4	3	153	2	7 025,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	190		204
	Чай сладкий	200			10	43	3	391
	Банан	190	4	1	21	176	9	1 039
	Хлеб пшеничный	30	1		5	23		1
	Хлеб ржаной	10	1		4	19		13 003
Итого за Обед			21	26	87	749	20	
Итого за день			21	26	87	749	20	

Примерное меню
Рацион: Обед

День: среда
Неделя: 1

Сезон:
Возрастная категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп гороховый	250	8	2	23	140	6	214
	Плов из птицы	200	16	24	34	259		304
	Чай сладкий	200			10	43	3	391
	Банан	190	2	1	21	176	10	368
	Хлеб пшеничный	30	1		5	23		2
	Хлеб ржаной	10	1		4	19		
Итого за Обед			23	20	94	660	29	
Итого за день			23	20	94	660	29	

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню
Рацион: Обед

День: четверг
Неделя: 1

Сезон:
Возрастная категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Котлеты из говядины	90	6	6	5	156	2	282
	Пюре картофельное	150	4	8	24	188	31	321
	Кисель промышленного производства	200			24	103		376
	Конфеты	15			1	60		
	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	100	1	9	8	117	23	1 013
	Хлеб пшеничный	30	1		5	23		1
	Хлеб ржаной	10	1		4	19		2
Итого за Обед			13	23	79	666	56	
Итого за день			13	23	79	666	56	

Примерное меню
Рацион: Обед

День: пятница
Неделя: 1

Сезон:
Возрастная категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25	220	2	172
	Туляш из говядины	90	12	9	7	162		277
	Суп фасолевый с овощами	250	2	3	5	135		39
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	397
	Пирожное	32	1	6	28	172	10	368
	Хлеб пшеничный	30	1		5	23		1
	Хлеб ржаной	10	1		4	19		13 003
Итого за Обед			27	29	92	854	14	
Итого за день			27	29	92	854	14	

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню
Рацион: Обед

День: суббота
Неделя: 1

Сезон:
Возрастная категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Каша молочная	200	9	11	43	227	28	177
	Яйца вареные	40	5	5		63		8 001,03
	Сметана	30	3	6	4	138		29
	Пирожное	32	1		28	172	10	368
	Хлеб пшеничный	30	1		5	23		1
	Хлеб ржаной	10	1		4	19		2
Итого за Обед			20	22	84	642	37	
Итого за день			20	22	84	642	37	

Примерное меню
Рацион: Обед

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон:
Возрастная категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп с изделиями макаронными	250	3	7	11	160	2	140
	Гуляш из курицы	90	14	17	7	168		168
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	34	166	1	1 017
	Чай сладкий	200			10	43	3	391
	Мандарин	150	0,4	12		50	10	368
	Хлеб пшеничный	30	1		5	23		1
	Хлеб ржаной	10	1		4	19		13 003
	Итого за Обед		27	27	83	713	17	
Итого за день			27	27	83	713	17	

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню
Рацион: Обед

День: вторник
Неделя: 2

Сезон:
Возрастная категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Гуляш из говядины	90	12	9	7	162	11	277
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	213	6	204
	Борщ с фасолью	200	2	4	12	145		
	Сок фруктовый	200	1	0,2	25	110	8	399
	Сыр	40	8	8	1	142		15
	Хлеб пшеничный	30	1		5	23		1
	Хлеб ржаной	10	1		4	19		13 003
	Итого за Обед		30	31	76	814	25	
Итого за день			30	31	84	814	25	

Примерное меню

Рацион: Обед

День: среда

Неделя: 2

Сезон:

Возрастная категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Пюре картофельное	150	4	8	24	188	31	321
	Котлеты из кур	90	19	19	15	140	6	283
	Салат из кукурузы с яйцом и сыром	60	11	10	4	159	1	1 037
	Чай сладкий	200			10	43	3	391
	Печенье	40	8	5	26	201	22	0,03
	Хлеб пшеничный	30	1		5	23		1
	Хлеб ржаной	10	1		4	19		
	Итого за Обед		44	42	88	773	63	
Итого за день			44	42	88	773	63	

Примерное меню

Рацион: Обед

День: четверг

Неделя: 2

Сезон:

Возрастная категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп гороховый	250	8	2	23	140	6	214
	Плов с говядиной	180	2	5	10	121	7	73
	Сметана	30	3	6	4	137		29
	Кисель промышленного производства	200			24	103		376
	Огурцы свежие	40			1	6	2	10
	Конфеты	20				77		
	Хлеб пшеничный	30	1		5	23		1
	Хлеб ржаной	10	1		4	19		13 003
	Итого за Обед		15	13	71	626	15	
Итого за день			15	13	71	626	15	

Примерное меню

Рацион: Обед

День: пятница

Неделя: 2

Сезон:

Возрастная категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп фасолевый с овощами	250	2	3	5	135	11	39
	Гуляш из курицы	90	14	17	7	168		7 015
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25	220		172
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	397
	Мандарин	150	0,4	12		50	10	368
	Хлеб пшеничный	30	1		5	23		1
	Хлеб ржаной	10	1		4	19		13 003
Итого за Обед			31	25	95	715	16	
Итого за день			31	25	95	715	16	

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню

Рацион: Обед

День: суббота

Неделя: 2

Сезон:

Возрастная категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Тефтели мясные	90	6	6	5	180	2	286
	Яйца вареные	40	5	5		63		213
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	190	1	204
	Чай сладкий	200			10	43	3	391
	Сметана	30	3	6	4	138	10	29
	Хлеб пшеничный	30	1		5	23		1
	Хлеб ржаной	10	1		4	19		13 003
Итого за Обед			21	26	58	656	16	
Итого за день			21	26	58	656	16	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890602

Владелец Мисиева Султанага Абубкаровна

Действителен с 29.09.2023 по 28.09.2024