

Утверждаю:

Директор МКОУ «Гонинская СОШ»

Шабсунов Н.Ш.

11.07.2023 г.



МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ГОИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

АГУЛЬСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

368389 с.Гоа ул.Гонинская 72 agul.goa1@mail.ru тел. 8963 793 70 12

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

МКОУ «ГОИНСКАЯ СОШ» МО «АГУЛЬСКИЙ РАЙОН» НА 2023-2024 УЧ. ГОД

Возрастная группа 7-11 лет

Приложение к приказу Министерства
образования и науки Республики Дагестан от
08.02.2023 № 06-1613/02-04/23

Примерное меню на 10 дней для первой смены 1-день

Сезон: Возрастная категория: 7-11лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	6	8	29	220	21	116
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Банан	100	2	1	21	96	10	231
	Булочка школьная	60	6,2	2,4	36,3	172		428
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
Итого завтрак			19,2	16,4	107,3	637	33	
Итого за день			19,2	16,4	107,3	637	33	

Примерное меню на 10 дней для первой смены - 2 день

Сезон:

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность(к кал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Гуляш из курицы	90	14	14	2	190		175
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200			28	114		236
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
	Огурцы натуральные свежие	40			1	5		54
Итого завтрак			26	20	87	658	2	
Итого за день			26	20	87	658	2	

Примерное меню на 10 дней для первой смены 3 день

Сезон:

Возрастная категория: 7-11лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная ячневая	200	8	10	40	240	26	116
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Бутерброд с маслом	35	2	4	15	115		1
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
	Печенье	40	3	4	30	167	22	0,03
Итого завтрак			18	23	116	718	60	
Итого за день			18	23	116	718	60	

Примерное меню на 10 дней для первой смены 4 день

Сезон:

Возрастная категория: 7-11лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Курица тушеная в соусе	90	14	17	7	168		198
	Пюре картофельное	150	3	4	22	173	25	91
	Сок фруктовый	200	1		20	104	8	271
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
	Салат из свеклы	60	3	4	6	56	5	38
Итого завтрак			24	25	72	607	38	
Итого за день			24	25	72	607	38	

Примерное меню на 10 дней для первой смены 5 день

Сезон:

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой	250	7	7	7	182	5	87
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Яйца вареные	40	5	5		63		143
	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10	231
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
	Булочка сдобная	50	4	3	27	132		773
Итого завтрак			21,4	20,3	65	567	17	
Итого за день			21,4	20,3	65	567	17	

Примерное меню на 10 дней для первой смены - 6 День

Сезон:

Возрастная категория: 7-11лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	200	6	8	26	195	2	177
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10	231
	Бутерброд с маслом	30	2	3	12	99		3
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Пряник промыш. производства	40	1	25	12	187		0,15
Итого завтрак			14,4	41,3	81	671	14	
Итого за день			14,4	41,3	81	671	14	

Примерное меню на 10 дней для первой смены

7 день

Сезон:

Возрастная категория: 7-11лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		116
	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200			28	114	4	236
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Огурцы натуральные свежие	60			2	7	3	54
Итого завтрак			26	20	88	660	9	
Итого за день			26	20	88	660	9	

Примерное меню на 10 дней для первой смены

8 день

Сезон:

Возрастная категория: 7-11лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Плов из курицы	180	19	19	28	275	4	199
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Яблоки	100	0,4		10	47	10	231
	Булочка сдобная	50	4	3	27	132		773
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
	Овощи натуральные свежие	60		4	2	7	3	54
	Йогурт фруктовый	95	5	3	4	63	1	0,06
Итого завтрак			30,4	29	105	680	19	
Итого за день			30,4	29	105	680	19	

Примерное меню на 10 дней для первой смены 9 день

Сезон: Возрастная категория: 7-11лет

Приём 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
	Сосиска отварная	90	9	15	1	202		168
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
	Салат из тертой моркови	60	1	3	4	47	1	42
Итого завтрак			19	27	83	698	2	
Итого за день			19	27	83	698	2	

Примерное меню на 10 дней для первой смены 10 день

Сезон: Возрастная категория: 7-11лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	150	5	6	24	172	16	117
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261,00
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Сырники	100	15	13	15	247		150
	Бутерброд с маслом	30	2	3	12	99		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
Итого завтрак			23	22	74	634	29	
Итого за день			23	22	74	634	29	