

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КАЛИНИНАУЛЬСКАЯ НАЧАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»



Утверждаю:

Директор МКОУ КНОШ

М.Х. Хаджиева

***Примерное циклическое 10-ти
дневное меню для организации питания детей
1- 4 классов
на 2022- 2023 учебный год***

1 день

Прием 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	172
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	397
	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10	368
	Сыр	20	4	4		71		15
	Бутерброд с маслом	30	2	3	12	99		3
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
	Итого за завтрак		17	20	72	580	33	
Итого за день			17	20	72	580	33	

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	7	11	160	2	140
	Гуляш из курицы	90	14	17	7	168		56
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	34	166		168
	Компот из смеси сухофруктов	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 ржаной	20	1		7	52		2
	Итого за обед		28	32	93	749		
Итого за день			28	32	93	749		

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергет. Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Гуляш из курицы	90	14	17	7	168		56
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	34	166		168
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,3	10	82		376
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
	Огурцы свежие	40			1	6	2	10
Итого за завтрак			25	69	528	2		
Итого за день			25	69	528	2		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергет Ценность (ккал)	Витам ин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
Обед								
	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 фруктовый	200	1	0,2	25	110	8	399
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		2
	Итого за обед		23	21	112	820		
Итого за день		23	21	112	820			

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергет. Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная ячневая	200	8	10	40	240	26	168
	Чай с сахаром	200			10	43	3	391
	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
	Печенье	40	8	5	26	201	22	
Итого за завтрак			19	18	101	650	61	
Итого за день			19	18	101	650	61	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергет. Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
Обед								
	Борщ	250	2	4	12	110	19	2 001
	Отварная курица	65	15	15	11	120		
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25	220		172
	Кисель	200			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			28	26	114	781		
Итого за день			28	26	114	781		

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Гуляш из говядины	90	12	9	7	162		277
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	213		204
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,3	10	82		376
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
	Салат из капусты белокачанной кукурузой	60	1	5	5	52	14	20,01
Итого за завтрак			21	23	69	615	14	
Итого за день			21	23	69	615	14	

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
	Рыба, припущенная с овощами	90	18	5	4	200		244
	Пюре картофельное	150	5	13	36	182	46	321
	Компот из плодов свежих(яблоки)	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		

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная рисовая	200	9	11	43	227	28	177
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	397
	Яйца куриные вареные	40	5	5		63		213
	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10	368
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
	Бутерброд с маслом	40	3	4	17	132		3
Итого за завтрак			22	25	91	612	40	
Итого за день			22	25	91	612	40	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед								
	Суп перловый	250	2	5	10	121	7	73
	Плов с говядиной	180	2	4	19	377		59,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,2	10	82		376
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Хлеб ржаной	20			7	52		2
	Огурцы свежие	60			2	8	3	10
Итого за обед			7	9	72	761		
Итого за день			7	9	72	761		

6 день

Прием 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	88
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	397
	Яблоки	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
	Сыр	40	8	8	1	142		15
Итого за завтрак			21	24	70	626	14	
Итого за день			21	24	70	626	14	

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	52
	Гуляш из курицы	200	32	38	16	373		56
	Каша перловая рассыпчатая	150	8	8	37	259		
	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10	368
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		2
Итого за обед			40	45	69	768		
Итого за день			40	45	69	768		

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергет. Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	34	166		168
	Тефтели из говядины	70	9	9	7	150		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,3	10	82		376
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
	Помидоры свежие	60	1		2	14	15	1032
Итого за завтрак			18	14	68	526	17	
Итого за день			18	14	68	526	17	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергет. Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
Обед								
	Суп чечевичный с овощами	250	2	3	5	127	11	39,1
	Тефтели из говядины	70	9	9	7	150		
	Компот из плодов свежих(яблоки)	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
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		2
Итого за обед			18	20	73	724		
Итого за день			18	20	73	724		

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Плов из птицы	180	15	21	30	214	3	304
	Чай с сахаром	200			10	43	3	391
	Яблоко	100	0,4	0,3	10	41	10	368
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Салат из капусты с горошком	60	1	5	5	112	14	20
Итого за завтрак			19	26	72	656	30	
Итого за день			19	26	72	656	30	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед								
	Щи из капусты свежей с картофелем	250	5	9	6	181	16	187
	Плов из птицы	200	16	24	34	238	4	304
	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		

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергет. Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	213		204
	Яйцо куриное вареное	40	5	5	0	63		
	Компот из плодов свежих(яблоки)	200	0,4	0,3	12	35	3	372
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
	Йогурт	95	1,9	4,7	15	110		
	Итого за завтрак		117	25	76	670		
	Итого за день		117	25	76	670	3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергет. Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
Обед	Рассольник	250	2	5	10	121	7	73
	Рыба, припущенная с овощами	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 капусты с горошком	60	1	5	5	52		
	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		

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная овсяная	200	6	8	32	230	21	177
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	397
	Сыр	20	4	4		71		15
	Яблоки	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
	Печенье	40	8	5	26	201	22	0,03
Итого за завтрак			19	18	101	650	61	
Итого за день			19	18	101	650	61	

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
	Гуляш из говядины	90	12	9	7	162		277
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	34	166		168
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,3	10	82		376
	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10	368
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Хлеб ржаной	10	1		7	52		2
Итого за обед			31	19	105	723		
Итого за день			31	19	105	723		