



***Примерное циклическое 10-ти
дневное меню для организации питания детей
1- 4 классов
на 2023- 2024 учебный год***

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергет Ценность (ккал)	Витам ин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
	Суп с макаронными изделиями	250	3	3	23	122	2	85
	Курица, тушенная в соусе	90	14	17	7	168		198
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114
	Кисель	200			24	103		242
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Итого за обед		31	27	124	821	2	
Итого за день			31	27	124	821	2	

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергет. Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед								
	Суп гороховый	250	5	3	22	131	12	78
	Жаркое по домашнему	170	19	19	20	330	25	174
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Яблоки	100			10	47	10	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		1
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		2
Итого за обед			30	23	114	823	48	
Итого за день			30	23	114	823	48	

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергет. Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед								
	Борщ с говядиной	250	5	7	13	160	19	62
	Курица, тушеная в соусе	90	14	17	7	168		198
	Каша перловая Рассыпчатая	150	3	2	20	118		114
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	50	4		24	133		1
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		2
Итого за обед			28	26	102	761		
Итого за день			28	26	102	761		

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергет. Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед								
	Суп фасолевый с овощами	250	2	3	5	135	11	75
	Рыба, припущенная с овощами	90	23	6	5	255		157
	Пюре картофельное	150	3	4	22	173	25	91
	Компот из плодов свежих(яблоки)	200			28	114	4	236
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		1
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		2
	Салат из капусты с горошком	60	1	5	5	52	14	20
Итого за обед			34	19	96	914		
Итого за день			34	19	96	914		

5 день

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	150	18	18	24	377		179
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		1
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		2
	Помидоры свежие	40			2	10	10	54
Итого за обед			26	24	94	823		
Итого за день			26	24	94	823		

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергет Ценность (ккал)	Витам ин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
Обед								
	Суп рисовый	250	5	7	12	140	6	78
	Курица, тушенная в соусе	90	14	17	7	168		198
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	213		137
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		1
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		2
Итого за обед			30	34	114	836		
Итого за день			30	34	114	836		

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед								
	Суп чечевичный с овощами	250	2	3	5	127	11	78
	Тефтели из говядины	70	9	9	7	150		
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25	220		114
	Компот из плодов свежих(яблоки)	200			28	114	4	236
	Салат из капусты с горошком	60	1	5	5	52	14	35
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		1
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		2
Итого за обед			23	24	101	848		
Итого за день			23	24	101	848		

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед								
	Щи из капусты с картофелем	250	2	4	8	85	30	66
	Плов из курицы	150	16	16	24	229	4	199
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Банан	100	2	1	21	96	10	368
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		1
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		2
Итого за обед			26	22	107	725		
Итого за день			26	22	107	725		

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергет Ценность (ккал)	Витам ин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
Обед								
	Борщ с говядиной	250	5	7	13	160	19	62
	Плов из курицы	150	16	16	24	229	4	199
	Сок фруктовый	200	1		25	110	8	399
	Салат из капусты с горошком	60	1	5	5	52	14	35
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		1
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		2
Итого за обед			28	29	98	736		
Итого за день			28	29	98	736		

10 день

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	75
	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Яблоки	100			10	41	10	368
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		1
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		2
Итого за обед			29	24	118	924		
Итого за день			29	24	118	924		