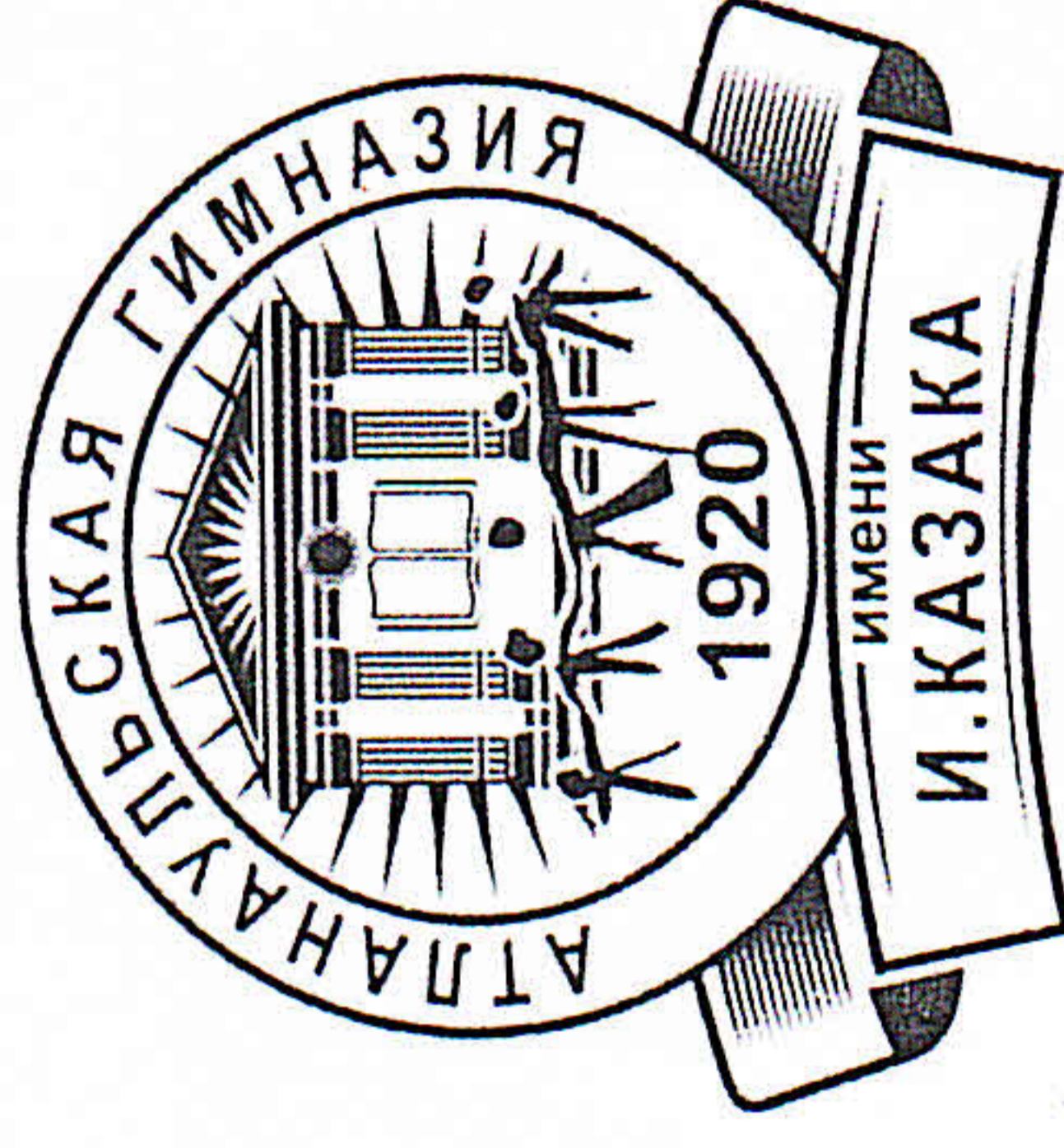


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «Атланаяльская гимназия им.
И.Казака» МР «Буйнакский район»
368216 Республика Дагестан
Буйнакский район с. Атланаяул
ул. Гунибское шоссе 41



ИНН: 0507009642
ОГРН: 1030500713616
КПП: 001050701
ОКПО: 58931252
E-mail: Atlanaul@rambler.ru
[www: http://gimn-atlanaulskay-r82.gosweb.gosuslugi.ru/](http://gimn-atlanaulskay-r82.gosweb.gosuslugi.ru/)
тел. 8(9064) 47 55 70

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ
«Атланаяльская гимназия»
А.С. Абакаров

Пр № 2 от « 2024 »



Примерное 10 дневное меню учащихся 1 - 4 классов «Атланаяльской гимназии им. И.Казака»

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	6	8	29	220	21	172
	Яйца вареные	40	5	5		63		143
	Какао со сгущенным молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Бутерброд с сыром	70	5	7	15	157		3
	Итого за завтрак		20	25	62	563	23	
	Итого за день		20	25	62	563	23	

Примерное меню и пищевая ценность и приготавливаемых блюд (лист 2)

Сезон 01.01-1231

Рацион: Первая смена 2023

день вторник

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114
	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200			28	114	4	236
	Овощи натуральные свежие	50		3	2	6	2	54
	Итого за завтрак		27	24	95	686	8	
	Итого за день		27	24	95	686	8	

Примерное меню и пищевая ценность и приготавливаемых блюд (лист 2)

Сезон 01.01-1231

Рацион: Первая смена 2023

день среда

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная ячневая	200	8	10	40	240	26	116
	Творог со сметаной	50						
	Бутерброд с сыром	70	5	7	15	157		3
	Кефир	150	3	3	4	48	1	401
	Яблоки	150			15	51	10	231
	Итого за завтрак		16	20	74	496	37	
	Итого за день		16	20	74	496	37	

Примерное меню и пищевая ценность и приготавливаемых блюд (лист 2)

Сезон 01.01-1231

Рацион: Первая смена 2023

день четверг

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	213		137
	Курица, тушенная в соусе	90	14	17	7	168		198
	Сок фруктовый	200	2		20	104	8	271
	Салат из свеклы	50	2	3	5	47	4	38
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Итого за завтрак		27	30	86	665	12	
	Итого за день		27	30	86	665	12	

Примерное меню и пищевая ценность и приготавливаемых блюд (лист 2)

Сезон 01.01-1231

Рацион: Первая смена 2023

день пятница

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	5	19	145	1	93
	Яйца вареные	40	5	5		63		143
	Бутерброд с сыром	70	5	7	15	157		3
	Яблоки	150			15	51	10	231
	Какао со сгущенным молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Итого за завтрак		17	17	69	520	19	
	Итого за день		17	17	69	520	19	

Примерное меню и пищевая ценность и приготавливаемых блюд (лист 2)

Сезон 01.01-1231

Рацион: Первая смена 2023

день понедельник

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	200	6	8	26	195	2	117
	Яблоки	150			15	51	10	231
	Яйца варенные	40	5	5		63		143
	Какао со сгущенным молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Пряник промышленного производства	40	1	25	12	187		0,15
	Бутерброд с сыром	70	5	7	15	157		3
	Итого за завтрак		20	25	74	589	14	
	Итого за день		20	25	74	589	14	

Примерное меню и пищевая ценность и приготавливаемых блюд (лист 2)

Сезон 01.01-1231

Рацион: Первая смена 2023

день вторник

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114
	Птица запеченная	80	18	15	5	221		293
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200			28	114	4	236
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Овощи натуральные свежие	50		3	2	6	2	54
	Итого за завтрак		31	25	98	717	6	
	Итого за день		31	25	98	717	6	

Примерное меню и пищевая ценность и приготавливаемых блюд (лист 2)

Сезон 01.01-1231

Рацион: Первая смена 2023

день среда

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макаронные изделия	150	5	9	30	213		137

	отварные с маслом							
	Котлеты из говядины	80	5	6	4	141	2	282
	Салат из тертой моркови	60	1	3	4	47	1	42
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Итого за завтрак		16	19	93	664	4	
	Итого за день		16	19	93	664	4	

Примерное меню и пищевая ценность и приготавливаемых блюд (лист 2) Сезон 01.01-1231

Рацион: Первая смена 2023

день четверг

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Плов из курицы	150	16	16	24	229	4	199
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Яблоки	150			15	51	10	231
	Овощи натуральные свежие	60		4	2	7	3	54
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Итого за завтрак		20	21	65	470	17	
	Итого за день		20	21	65	470	17	

Примерное меню и пищевая ценность и приготавливаемых блюд (лист 2) Сезон 01.01-1231

Рацион: Первая смена 2023

день пятница

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	150	5	6	24	172		172
	Яйца варенные	40	5	5		63		143
	Бутерброд с сыром	70	5	7	15	157		3
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261
	Яблоки	150			15	51		231
	Итого за завтрак		17	18	89	598	18	
	Итого за день		17	18	89	598	18	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	3	3	23	122	2	85
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114
	Курица ,тушенная в соусе	90	14	17	7	168		198
	Кисель	200			24	103		242
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Итого за завтрак		30	27	129	771	12	
	Итого за день		30	27	129	771	12	

Примерное меню и пищевая ценность и приготавливаемых блюд (лист 2) Сезон 01.01-1231
 Рацион: Вторая смена 2023 день вторник Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Борщ	250	2	4	6	74	16	62
	Жаркое по -домашнему	170	19	19	20	330	25	174
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Яблоки	150			15	51	10	231
	Итого за завтрак		26	24	96	717	52	
	Итого за день		26	24	96	717	52	

Примерное меню и пищевая ценность и приготавливаемых блюд (лист 2) Сезон 01.01-1231
 Рацион: Вторая смена 2023 день среда Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп гороховый	250	5	3	22	131	12	78
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	213		137
	Курица, тушенная в соусе	90	14	17	7	168		198
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Итого за завтрак		29	20	114	775	13	
	Итого за день		29	20	114	775	13	

Примерное меню и пищевая ценность и приготавливаемых блюд (лист 2) Сезон 01.01-1231
 Рацион: Вторая смена 2023 день четверг Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп фасолевый с овощами	250	2	3	5	135	11	75
	Каша перловая	150	3	2	20	118		114
	Рыба запеченная	70	13	3	3	96		160
	Салат из капусты с горошком	50	1	4	4	43	11	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Компот из свежих яблок	200			28	114	4	236

	Итого за завтрак		23	13	84	639	23	
	Итого за день		23	13	8	639	23	

Примерное меню и пищевая ценность и приготавливаемых блюд (лист 2)
Рацион: Вторая смена 2023

Сезон 01.01-1231
Возрастная категория 7-11

день пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп перловый	250	2	5	10	121	7	73
	Плов с говядиной	150	18	18	24	337	2	179
	Сок фруктовый	200	2		20	104	8	271
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Овощи натуральные свежие	50		3	2	6	2	54
	Итого за завтрак		26	26	80	592	19	
	Итого за день		26	26	80	592	19	

Примерное меню и пищевая ценность и приготавливаемых блюд (лист 2)
Рацион: Вторая смена 2023

Сезон 01.01-1231
Возрастная категория 7-11

день понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп рисовый	250	5	7	12	140	6	78
	Курица ,тушенная в соусе	90	14	17	7	168		198
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	4	4	16	147		114
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Яблоки	150			15	51	10	231
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Итого за завтрак		28	29	105	769	17	
	Итого за день		28	29	105	769	17	

Примерное меню и пищевая ценность и приготавливаемых блюд (лист 2)
Рацион: Вторая смена 2023

Сезон 01.01-1231
Возрастная категория 7-11

день вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп чечевичный с овощами	250	2	3	5	127	11	78
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114
	Птица запеченная	80	5	6	4	221		293
	Салат из капусты с горошком	50	1	4	4	43	11	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Компот из свежих яблок	200			28	114	4	236
	Итого за завтрак		21	20	104	838	26	
	Итого за день		21	20	104	838	26	

Примерное меню и пищевая ценность и приготавливаемых блюд (лист 2)
Рацион: Вторая смена 2023

Сезон 01.01-1231
Возрастная категория 7-11

день среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Вит С	№ рецептуры
------------	--------------------	-------------	------------------	--	--	----------------	-------	-------------

			Б	Ж	У	ценность		ры
Обед	Суп гороховый	250	5	3	22	131	12	78
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	213		137
	Котлеты из говядины	50	5	6	4	141	2	282
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Итого за завтрак		20	19	111	748	15	
	Итого за день		20	19	111	748	15	

Примерное меню и пищевая ценность и приготавливаемых блюд (лист 2)
 Рацион: Вторая смена 2023

Сезон 01.01-1231
 Возрастная категория 7-11

день четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	3	3	23	122	2	85
	Плов из курицы	150	16	16	24	229	4	199
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Салат из свеклы	50	2	3	5	47	4	
	Итого за завтрак		27	23	107	661	11	
	Итого за день		27	23	107	661	11	

Примерное меню и пищевая ценность и приготавливаемых блюд (лист 2)
 Рацион: Вторая смена 2023

Сезон 01.01-1231
 Возрастная категория 7-11

день пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп –хинкал	250	10	6	8	125		6
	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175
	Каша перловая	150	3	2	20	118		114
	Сок фруктовый	200	2		20	104	8	271
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Итого за завтрак		33	23	74	670	10	
	Итого за день		33	23	74	670	10	