

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



ИНН:0507009642  
ОГРН:1030500713616  
КПП:050701001  
ОКПО:58931252  
E-mail: [Atlanaul@rambler.ru](mailto:Atlanaul@rambler.ru)  
[www:http://atlan.dagschool.com/](http://atlan.dagschool.com/)  
тел.8(9064) 47 55 70

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ «Атланаульская  
гимназия им.И.Кзаака»

Абакаров А.С.



## 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

Возрастная категория 7-11 лет

Штабровский  
Д. М.  
Шейдабеков М. М.  
Аббасов



# МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

## ПРИКАЗ

«ДТ» 02 2023 г.

№ 02-02-2-143/23

### О внесении изменений в приложение к приказу Министерства образования и науки Республики Дагестан от 30 декабря 2022 года № 09-02-1516/22

Во исполнение Перечня мероприятий по организации бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование в государственных и муниципальных образовательных организациях, обеспечивающих охват 100 процентов от числа таких обучающихся в указанных образовательных организациях Республики Дагестан (далее – Дорожная карта) от 12 августа 2020 года, и пункта 4.50 «Положения о Министерстве образования и науки Республики Дагестан» утвержденного постановлением Правительства Республики Дагестан от 31 июля 2014 года № 350 «Вопросы Министерства образования и науки Республики Дагестан»

### ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Внести в приложение к приказу Министерства образования и науки Республики Дагестан от 30 декабря 2022 года № 09-02-1516/22 «Об утверждении единого примерного десятидневного циклического меню для обучающихся 7-11 лет в общеобразовательных организациях, расположенных на территории Республики Дагестан, на 2023 год» изменение, изложив его в новой редакции согласно приложению.
2. Отделу сопровождения государственных программ (Шейдабеков М.М.) довести настоящий приказ до подведомственных Минобрнауки РД общеобразовательных учреждений и муниципальных органов управления образованием Республики Дагестан в срок до 8 февраля 2023 года.
3. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Министр

Я. Бучаев

Приложение  
к приказу министерства образования и науки  
Республики Дагестан

от 07.02.2023 № 02-02-2-143/23

**Примерное меню на 10 дней для первой смены**

Рацион: Первая смена 2023

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория 7-11

Неделя: 1

| 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        | 116         |
|                         | Какао с молоком         | 200         | 4                    | 5         | 18        | 123                            | 2         | 266         |
|                         | Банан                   | 100         | 2                    | 1         | 21        | 96                             | 10        | 231         |
|                         | Хлеб ржаной             | 10          | 1                    |           | 3         | 26                             |           |             |
|                         | Бутерброд с сыром       | 50          | 5                    | 7         | 15        | 157                            |           | 3           |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                         |             | <b>18</b>            | <b>21</b> | <b>86</b> | <b>622</b>                     | <b>33</b> |             |
| <b>Итого за день</b>    |                         |             | <b>18</b>            | <b>21</b> | <b>86</b> | <b>622</b>                     | <b>33</b> |             |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Первая смена 2023

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория 7-11

Неделя: 1

| Прием пищи              | Наименование блюда               | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-------------------------|----------------------------------|-------------|----------------------|-----------|-----------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                         |                                  |             | Б                    | Ж         | У         |                                |           |             |
| Завтрак                 | Гуляш из говядины                | 90          | 14                   | 14        | 2         | 190                            | 2         | 175         |
|                         | Каша гречневая рассыпчатая       | 150         | 9                    | 6         | 39        | 243                            |           | 114         |
|                         | Компот из плодов свежих (яблоки) | 200         |                      |           | 28        | 114                            | 4         | 236         |
|                         | Хлеб пшеничный                   | 30          | 2                    |           | 14        | 80                             |           |             |
|                         | Хлеб ржаной                      | 10          | 1                    |           | 3         | 26                             |           |             |
|                         | Овощи натуральные свежие         | 40          |                      | 2         | 1         | 5                              | 2         | 54          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                  |             | <b>26</b>            | <b>22</b> | <b>87</b> | <b>658</b>                     | <b>8</b>  |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                  |             | <b>26</b>            | <b>22</b> | <b>87</b> | <b>658</b>                     | <b>8</b>  |             |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Первая смена 2023

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория 7-11

Неделя: 1

| Прием 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  |     |    |
| Печенье                 | 40 | 3  | 4  | 30  | 167 | 22 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |    | 18 | 23 | 116 | 718 | 60 |
| <b>Итого за день</b>    |    | 18 | 23 | 116 | 718 | 60 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Первая смена 2023

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная

категория 7-11

Неделя: 1

| Прием пищи              | Наименование блюда       | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |    | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------|-------------|----------------------|----|----|--------------------------------|-----------|-------------|
|                         |                          |             | Б                    | Ж  | У  |                                |           |             |
| Завтрак                 | Курица, тушенная 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                             |           |             |
|                         | Хлеб ржаной              | 10          | 1                    |    | 3  | 26                             |           |             |
|                         | Салат из свеклы          | 60          | 3                    | 4  | 6  | 56                             | 5         | 38          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                          |             | 24                   | 25 | 72 | 607                            | 38        |             |
| <b>Итого за день</b>    |                          |             | 24                   | 25 | 72 | 607                            | 38        |             |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Первая смена 2023

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная

категория 7-11

Неделя: 1

| Прием 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         |                      |    | 10 | 47                             | 10        | 231         |
|                         | Хлеб ржаной           | 10          | 1                    |    | 3  | 26                             |           |             |
|                         | Бутерброд с сыром     | 50          | 5                    | 7  | 15 | 157                            |           | 3           |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                       |             | 22                   | 24 | 53 | 598                            | 17        |             |
| <b>Итого за день</b>    |                       |             | 22                   | 24 | 53 | 598                            | 17        |             |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Первая смена 2023

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная

категория 7-11

Неделя: 2

| 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         | 117         |
|                         | Какао с молоком                   | 200         | 4                    | 5  | 18 | 123                            | 2         | 266         |
|                         | Яблоки                            | 100         |                      |    | 10 | 47                             | 10        | 231         |
|                         | Бутерброд с сыром                 | 50          | 5                    | 7  | 15 | 157                            |           | 3           |
|                         | Хлеб ржаной                       | 10          | 1                    |    | 3  | 26                             |           |             |
|                         | Пряник промышленного производства | 40          | 1                    | 25 | 12 | 187                            |           | 0,15        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                   |             | 17                   | 45 | 84 | 735                            | 14        |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                   |             | 17                   | 45 | 84 | 735                            | 14        |             |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Первая смена 2023

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная

категория 7-11

Неделя: 2

| Прием 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                            |           | 114         |
|                      | 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                             |           |             |
|                      | Овощи натуральные свежие         | 60          |                      | 4  | 2  | 7                              | 3         | 54          |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>          |             |                      | 26 | 24 | 68                             | 660       | 9           |
| <b>Итого за день</b> |                                  |             | 26                   | 24 | 68 | 660                            | 9         |             |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Первая смена 2023

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная

категория 7-11

Неделя: 2

| Прием 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                             |           |             |
|                      | Хлеб ржаной                          | 10          | 1                    |    | 3  | 26                             |           |             |
|                      | Салат из тертой моркови              | 60          | 1                    | 3  | 4  | 47                             | 1         | 42          |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>              |             |                      | 19 | 27 | 83                             | 698       | 2           |
| <b>Итого за день</b> |                                      |             | 19                   | 27 | 83 | 698                            | 2         |             |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Первая смена 2023

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная

категория 7-11

Неделя: 2

| Прием 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         |                      |    | 10 | 47                             | 10        | 231         |
|                         | Хлеб пшеничный              | 30          | 2                    |    | 14 | 80                             |           |             |
|                         | Хлеб ржаной                 | 10          | 1                    |    | 3  | 26                             |           |             |
|                         | Овощи натуральные свежие    | 60          |                      | 4  | 2  | 7                              | 3         | 54          |
|                         | Йогурт фруктовый            | 95          | 5                    | 3  | 4  | 63                             | 1         | 0,06        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                             |             | 28                   | 26 | 92 | 628                            | 19        |             |
| <b>Итого за день</b>    |                             |             | 28                   | 26 | 92 | 626                            | 19        |             |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Первая смена 2023

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная

категория 7-11

Неделя: 2

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |  |  | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------|--------------------|-------------|----------------------|--|--|--------------------------------|-----------|-------------|
|------------|--------------------|-------------|----------------------|--|--|--------------------------------|-----------|-------------|

|  |                        |     | Б    | Ж    | У   |       |      |     |
|--|------------------------|-----|------|------|-----|-------|------|-----|
| Завтрак  | Каша молочная овсянная | 150 | 5    | 6    | 24  | 172   | 16   | 117 |
|  | Чай с сахаром          | 200 |      |      | 10  | 43    | 3    | 261 |
|  | Сырники                | 100 | 16   | 13   | 18  | 247   |      | 150 |
|  | Яблоки                 | 100 |      |      | 10  | 47    | 10   | 231 |
|  | Хлеб пшеничный         | 30  | 2    |      | 14  | 80    |      |     |
|  | Хлеб ржаной            | 10  | 1    |      | 3   | 26    |      |     |
| Итого за Завтрак   |                        |     | 24   | 19   | 79  | 615   | 29   |     |
| Итого за день  |                        |     | 24   | 19   | 79  | 615   | 29   |     |
| Итого за период  |                        |     | 222  | 256  | 840 | 6539  | 229  |     |
| Среднее значение за период   |                        |     | 22,2 | 25,6 | 84  | 653,9 | 22,9 |     |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности |                        |     | 14   | 35   | 51  |       |      |     |

### Примерное меню на 10 дней для второй смены

Рацион: Вторая смена 2023

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная

категория 7-11

Неделя: 1

| 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                    | 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         |             |

### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Вторая смена 2023

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная

категория 7-11

Неделя: 1

| Прием пищи    | Наименование блюда          | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая 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         |
|               | Хлеб пшеничный              | 50          | 4                    | 1  | 24  | 133                            |           |             |
|               | Хлеб ржаной                 | 20          | 1                    |    | 7   | 52                             |           |             |
|               | Яблоки                      | 100         |                      |    | 10  | 47                             | 10        | 231         |
| Итого за Обед |                             |             | 30                   | 23 | 114 | 823                            | 48        |             |
| Итого за день |                             |             | 30                   | 23 | 114 | 823                            | 48        |             |

### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Вторая смена 2023

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная

категория 7-11

Неделя: 1

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |   |   | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------|--------------------|-------------|----------------------|---|---|--------------------------------|-----------|-------------|
|            |                    |             | Б                    | Ж | У |                                |           |             |

|               |                             | Б   | Ж  | У  |    |     |    |     |
|---------------|-----------------------------|-----|----|----|----|-----|----|-----|
| Обед          | Борщ                        | 250 | 3  | 5  | 8  | 94  | 19 | 62  |
|               | Фрикадельки из кур          | 90  | 15 | 8  | 7  | 160 | 2  | 200 |
|               | Каша перловая рассыпчатая   | 150 | 3  | 2  | 20 | 118 |    | 114 |
|               | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1  |    | 31 | 130 | 1  | 241 |
|               | Хлеб пшеничный              | 50  | 4  | 1  | 24 | 133 |    |     |
|               | Хлеб ржаной                 | 20  | 1  |    | 7  | 52  |    |     |
| Итого за Обед |                             |     | 27 | 16 | 97 | 687 | 22 |     |
| Итого за день |                             |     | 27 | 16 | 97 | 687 | 22 |     |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Вторая смена 2023

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная

категория 7-11

Неделя: 1

| 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          |
|               | Рыба припущенная                 | 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         |
|               | Салат из капусты с горошком      | 60          | 1                    | 5  | 5  | 52                             | 14        | 35          |
|               | Хлеб пшеничный                   | 50          | 4                    | 1  | 24 | 133                            |           |             |
|               | Хлеб ржаной                      | 20          | 1                    |    | 7  | 52                             |           |             |
| Итого за Обед |                                  |             | 34                   | 19 | 96 | 914                            | 54        |             |
| Итого за день |                                  |             | 34                   | 19 | 96 | 914                            | 54        |             |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Вторая смена 2023

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная

категория 7-11

Неделя: 1

| 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          |
|               | Помидоры свежие             | 40          |                      |    | 2  | 10                             | 10        | 54          |
|               | Плов с говядиной            | 150         | 18                   | 18 | 24 | 337                            | 2         | 179         |
|               | Компот из смеси сухофруктов | 200         | 1                    |    | 31 | 130                            | 1         | 241         |
|               | Хлеб пшеничный              | 50          | 4                    | 1  | 24 | 133                            |           |             |
|               | Хлеб ржаной                 | 20          | 1                    |    | 7  | 52                             |           |             |
| Итого за Обед |                             |             | 26                   | 24 | 98 | 783                            | 20        |             |
| Итого за день |                             |             | 26                   | 24 | 98 | 783                            | 20        |             |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Вторая смена 2023

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная

категория 7-11

Неделя: 2

| 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         | 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 |
| Яблоки                               | 100 |    |    | 10  | 47  | 10 | 231 |
| Хлеб пшеничный                       | 50  | 4  | 1  | 24  | 133 |    |     |
| Хлеб ржаной                          | 20  | 1  |    | 7   | 52  |    |     |
| <b>Итого за Обед</b>                 |     | 30 | 34 | 121 | 883 | 17 |     |
| <b>Итого за день</b>                 |     | 30 | 34 | 121 | 883 | 17 |     |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)  
 Рацион: Вторая смена 2023

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория 7-11

Неделя: 2

| 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          |
|                      | Котлеты из говядины              | 90          | 14                   | 11 | 14  | 209                            | 2         | 182         |
|                      | 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                            |           |             |
|                      | Хлеб ржаной                      | 20          | 1                    |    | 7   | 52                             |           |             |
|                      | <b>Итого за Обед</b>             |             |                      | 28 | 26  | 108                            | 907       | 31          |
| <b>Итого за день</b> |                                  |             | 28                   | 26 | 108 | 907                            | 31        |             |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)  
 Рацион: Вторая смена 2023

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория 7-11

Неделя: 2

| 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         | 2                    | 4  | 8  | 85                             | 30        | 66          |
|                      | Плов из курицы                     | 150         | 16                   | 16 | 24 | 229                            | 4         | 199         |
|                      | Огурцы консервированные без уксуса | 60          |                      |    | 1  | 8                              | 3         | 53          |
|                      | Компот из смеси сухофруктов        | 200         | 1                    |    | 31 | 130                            | 1         | 241         |
|                      | Хлеб пшеничный                     | 50          | 4                    | 1  | 24 | 133                            |           |             |
|                      | Хлеб ржаной                        | 20          | 1                    |    | 7  | 52                             |           |             |
|                      | <b>Итого за Обед</b>               |             |                      | 24 | 21 | 95                             | 637       | 38          |
| <b>Итого за день</b> |                                    |             | 24                   | 21 | 95 | 637                            | 38        |             |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)  
 Рацион: Вторая смена 2023

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория 7-11

Неделя: 2

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |   |    | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------|--------------------|-------------|----------------------|---|----|--------------------------------|-----------|-------------|
|            |                    |             | Б                    | Ж | У  |                                |           |             |
| Обед       | Рассольник         | 250         | 2                    | 5 | 10 | 121                            | 7         | 73          |
|            | Рыба запеченная    | 90          | 17                   | 4 | 3  | 123                            |           | 160         |
|            | Пюре картофельное  | 150         | 3                    | 4 | 22 | 173                            | 25        | 91          |



|                             |     |    |    |     |     |    |     |
|-----------------------------|-----|----|----|-----|-----|----|-----|
| Салат из свеклы             | 60  | 3  | 4  | 6   | 56  | 5  | 38  |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1  |    | 31  | 130 | 1  | 241 |
| Хлеб пшеничный              | 50  | 4  | 1  | 24  | 133 |    |     |
| Хлеб ржаной                 | 20  | 1  |    | 7   | 52  |    |     |
| <b>Итого за Обед</b>        |     | 31 | 18 | 103 | 788 | 38 |     |
| <b>Итого за день</b>        |     | 31 | 18 | 103 | 788 | 38 |     |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)  
 Рацион: Вторая смена 2023

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возрастная категория 7-11

Неделя: 2

| Прием пищи  | Наименование блюда          | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---|-----------------------------|-------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|-----------|-------------|
|   |                             |             | Б                    | Ж    | У     |                                |           |             |
| Обед  | Суп гороховый               | 250         | 5                    | 3    | 22    | 131                            | 12        | 78          |
|   | 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         |
|   | Хлеб пшеничный              | 50          | 4                    | 1    | 24    | 133                            |           |             |
|   | Хлеб ржаной                 | 20          | 1                    |      | 7     | 52                             |           |             |
| <b>Итого за Обед</b>  |                             |             | 34                   | 24   | 125   | 879                            | 15        |             |
| <b>Итого за день</b>  |                             |             | 34                   | 24   | 125   | 879                            | 15        |             |
| <b>Итого за период</b>  |                             |             | 295                  | 232  | 1081  | 8122                           | 285       |             |
| <b>Среднее значение за период</b>   |                             |             | 29,5                 | 23,2 | 108,1 | 812,2                          | 28,5      |             |
| <b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b> |                             |             | 16                   | 28   | 57    |                                |           |             |