

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



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

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ
«Атланаульская гимназия»

А.С.Абакаров
Пр. № 2 от 2024г.



Примерное 10 дневное меню учащихся 1- 4 классов «Атланаульской 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
	Чай с сахаром	200				50		391
	Салат из свеклы	60	3	4	6	56	5	38
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Итого за завтрак		26	31	67	620	13	
	Итого за день		26	31	67	620	13	

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
	Сок фруктовый	200	2		20	104	8	271
	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
	Пряники	40						
	Бутерброд с сыром	70	5	7	15	157		3
	Итого за завтрак		20	25	69	585	14	
	Итого за день		20	25	69	585	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 отварные с маслом	150	5	9	30	213		137
	Котлеты из говядины	80	5	6	4	141	2	282

	Компот из сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Итого за завтрак		10	16	89	617	2	
	Итого за день		10	16	89	617	2	

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
	Яблоки	150			15	51	10	231
	Чай с сахаром	200				50		391
	Овощи натуральные свежие	60		4	2	7	3	54
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Итого за завтрак		20	20	65	470	17	
	Итого за день		20	20	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
	Сок фруктовый	200	2		20	104	8	271
	Десерт	0						
	Итого за завтрак		17	18	74	547	18	
	Итого за день		17	18	74	547	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		376
	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 свежих яблок	200			28	114	4	236
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Яблоки	150			15	51	10	231
	Итого за завтрак		25	24	93	702	55	
	Итого за день		25	24	93	702	55	

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			30	130	2	241
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Итого за завтрак		28	30	83	775	14	
	Итого за день		28	30	83	775	14	

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
	Рыба запеченная	70	13	3	3	96		160
	Каша перловая	150	3	2	20	118		114
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Чай с сахаром	200				50		391
	Итого за завтрак		22	9	52	532	11	
	Итого за день		22	9	52	532	11	

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

день пятница

Сезон 01.01-1231
 Возрастная категория 7-11

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

день понедельник

Сезон 01.01-1231
 Возрастная категория 7-11

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 тушеная в соусе	90	14	17	7	168		198
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	4	4	16	147		114
	Кисель	200			24	103		376
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Итого за завтрак		27	29	83	691	6	
	Итого за день		27	29	83	691	6	

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

день вторник

Сезон 01.01-1231
 Возрастная категория 7-11

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
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Компот из свежих яблок	200			28	114	4	236
	Итого за завтрак		20	16	100	838	15	
	Итого за день		20	16	100	838	15	

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

день среда

Сезон 01.01-1231
 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
	Котлеты из говядины	50	5	6	4	141	2	282
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		

	Компот из смеси сухофруктов	200			30	130	2	241
	Итого за завтрак		19	19	110	748	16	
	Итого за день		19	19	110	748	16	

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 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		
	Чай с сахаром	200				50		391
	Овощи натуральные свежие	50		3	2	6	2	54
	Итого за завтрак		23	23	73	540	8	
	Итого за день							

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

Сезон 01.01-1231

Рацион: Вторая смена 2023

день пятница

Возрастная категория 7-11

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	