**«СОГЛАСОВАНО» «УТВЕРЖДАЮ"**

**Начальник ТО Управления Директор ГКОУ РД**

**Роспотребнадзора РД «Самилахская СОШ в г. Кизилюрте Хунзахского района»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.М.Шамхалов \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.М.Алиева**

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-х КЛАССОВ**

**ГКОУ РД «Самилахская СОШ Хунзахского района»**

**Обед в школе 705 -822 ккал.**

 **Возрастная категория 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность(ккал) | Витамин 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 |
| Банан | 100 | 2 | 1 | 18 | 123 | 2 | 266 |
| Салат из тертой моркови | 60 | 1 | 3 | 4 | 47 | 1 | 42 |
| Чай с сахаром | 200 |  |  | 10 | 43 | 3 | 261 |
| Хлеб пшеничный  | 30 | 2 |  | 14 | 80 |  |  |
| Итого за обед |  | 17 | 13 | 108 | 658 | 8 |  |
| Итого за день |  |  |  |  |  |  |  |

Примерное меню на 10 дней

1 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность(ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |  |
| Обед | Суп рисовый  | 250 | 5 | 7 | 12 | 140 | 6 | 78 |
| Плов с говядиной | 150 | 18 | 18 | 24 | 337 | 2 | 179 |
| Бутерброд с сыром | 50 | 5 | 7 | 15 | 157 |  | 3 |
| Какао со сгущенкой | 200 | 4 | 5 | 18 | 123 | 2 | 266 |
| Хлеб пшеничный  | 30 | 2 |  | 14 | 80 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за обед |  | 34 | 37 | 83 | 837 | 10 |  |
| Итого за день |  |  |  |  |  |  |  |

2день

3 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность(ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |  |
| Обед | Борщ  | 250 | 2 | 3 | 5 | 135 | 11 | 75 |
| Плов из курицы | 180 | 19 | 19 | 28 | 275 | 4 | 199 |
| Салат из капусты с морковью | 60 | 1 | 5 | 5 | 52 | 14 | 35 |
| Компот из плодов свежих (яблоки) | 200 |  |  | 28 | 114 | 4 | 236 |
| Яйца вареные | 40 | 5 | 5 |  | 63 |  | 143 |
| Хлеб пшеничный  | 30 | 2 |  | 14 | 80 |  |  |
| Итого за обед |  | 29 | 31 | 80 | 719 | 33 |  |
| Итого за день |  |  |  |  |  |  |  |

4 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность(ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |  |
| Обед | Гуляш из говядины | 90 | 14 | 14 | 2 | 190 | 2 | 175 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 9 | 6 | 39 | 243 |  | 114 |
| Бутерброд с маслом | 35 | 2 | 4 | 15 | 115 |  | 1 |
| Банан  | 100 | 2 | 1 | 18 | 123 | 2 | 266 |
| Чай с сгущенкой | 200 |  |  | 10 | 43 | 3 | 261 |
| Хлеб пшеничный  | 30 | 2 |  | 14 | 80 |  |  |
| Итого за обед |  | 29 | 25 | 98 | 794 | 7 |  |
| Итого за день |  |  |  |  |  |  |  |

5 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность(ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |  |
| Обед | Жаркое по-домашнему | 170 | 19 | 19 | 20 | 330 | 25 | 174 |
| Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 6 | 6 | 25 | 220 |  | 114 |
| Сосиска отварная  | 90 | 9 | 15 | 1 | 202 |  | 168 |
| Сок фруктовый | 200 | 1 |  | 20 | 104 | 8 | 271 |
| Хлеб пшеничный  | 30 | 2 |  | 14 | 80 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за обед |  | 37 | 40 | 80 | 936 | 33 |  |
| Итого за день |  |  |  |  |  |  |  |

6 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность(ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |  |
| Обед | Курица тушеная в соусе | 90 | 14 | 17 | 7 | 168 |  | 198 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5 | 9 | 30 | 213 |  | 137 |
| Яблоки | 100 |  |  | 10 | 47 | 10 | 231 |
| Какао с молоком | 200 | 4 | 5 | 18 | 123 | 2 | 266 |
| Хлеб пшеничный  | 30 | 2 |  | 14 | 80 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за обед |  | 25 | 31 | 79 | 631 | 12 |  |
| Итого за день |  |  |  |  |  |  |  |

7 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность(ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |  |
| Обед | Борщ  | 250 | 2 | 3 | 5 | 135 | 11 | 75 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 9 | 6 | 39 | 243 |  | 114 |
| Рыба запеченная | 90 | 17 | 4 | 3 | 123 |  | 160 |
| Пряник промышленного производства | 40 | 1 | 25 | 12 | 187 |  | 0,15 |
| Хлеб пшеничный  | 30 | 2 |  | 14 | 80 |  |  |
| Чай с сгущенкой | 200 |  |  | 10 | 43 | 3 | 261 |
| Итого за обед |  | 31 | 38 | 83 | 811 | 14 |  |
| Итого за день |  |  |  |  |  |  |  |

8 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность(ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |  |
| Обед | Пюре картофельное | 150 | 3 | 4 | 22 | 173 | 25 | 91 |
| Котлеты из говядины | 90 | 14 | 11 | 14 | 209 | 2 | 182 |
| Йогурт фруктовый | 95 | 5 | 3 | 4 | 63 | 1 | 0,06 |
| Какао с молоком | 200 | 4 | 5 | 18 | 123 | 2 | 266 |
| Хлеб пшеничный  | 30 | 2 |  | 14 | 80 |  |  |
| Яйца вареные | 40 | 5 | 5 |  | 63 |  | 143 |
| Итого за обед |  | 33 | 28 | 72 | 711 | 30 |  |
| Итого за день |  |  |  |  |  |  |  |

9 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность(ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |  |
| Обед | Рагу куриное  | 175 | 25 | 29 | 4 | 311 | 7 | 197 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 9 | 6 | 39 | 243 |  | 114 |
| Сосиска отварная  | 90 | 9 | 15 | 1 | 202 |  | 168 |
| Чай с сахаром | 200 |  |  | 10 | 43 | 3 | 261 |
| Хлеб пшеничный  | 30 | 2 |  | 14 | 80 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за обед |  | 20 | 50 | 68 | 879 | 10 |  |
| Итого за день |  |  |  |  |  |  |  |

10 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность(ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |  |
| Обед | Жаркое по-домашнему | 170 | 19 | 19 | 20 | 330 | 25 | 174 |
| Рыба запеченная | 90 | 17 | 4 | 3 | 123 |  | 160 |
| Печенье  | 40 | 3 | 4 | 30 | 167 | 22 |  |
| Салат из моркови с яблоком | 60 | 1 | 3 | 5 | 46,8 | 2 | 42 |
| Сок фруктовый | 200 | 1 |  | 20 | 104 | 8 | 271 |
| Хлеб пшеничный  | 30 | 2 |  | 14 | 80 |  |  |
| Итого за обед |  | 43 | 30 | 92 | 850,8 | 57 |  |
| Итого за день |  |  |  |  |  |  |  |