

Утверждаю:

Директор МКОУ «Ахарская СОШ имени
Мусаева М.И.»

Маммаева С.М.-С.

2023г.

Примерное меню на 10 дней для первой смены

Сезон:

Возрастная

категория:

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	172
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	397
	Груша/банан		0,4	0,3	10	41	10	368
	Сыр	20	4	4		71		15
	Бутерброд с маслом	30	2	3	12	99		3
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
Итого за Завтрак			17	20	72	580	33	
Итого за день			17	20	72	580	33	

Сезон:

Возрастная

категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Гуляш из курицы	90	14	17	7	168		56
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	34	166		168
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,3	10	82		376
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
	Огурцы свежие	40				6	2	10
Итого за Завтрак								
Итого за день								

Сезон:

Возрастная
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Борщ	250	2	4	12	110	19	2001
	Чай с сахаром	200			10	43	3	391
	Банан/яблоко 100		0,4	0,3	10	41	10	368
	Бутерброд с маслом	30	2	3	12	99		3
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
	Печенье	40	8	5	26	201	22	0,03
Итого за Завтрак			19	18	101	650	61	
Итого за день			19	18	101	650	61	

Сезон:

Возрастная
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Гуляш из говядины	90	12	9	7	162		277
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	213		204
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,3	10	82		376
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
	Салат из капусты белокочанной с кукурузой	60	1	5	5	52	14	20,01
Итого за Завтрак			21	23	69	615	14	
Итого за день			21	23	69	615	14	

Сезон:

Возрастная
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная рисовая	200	9	11	43	227	28	177
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	397
	Яйца вареные	40	5	5		63		213
	Йогурт	95	5	3	4	63	1	0,06
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
	Бутерброд с маслом	40	3	4	17	132		3
Итого за Завтрак			22	25	91	612	40	
Итого за день			22	25	91	612	40	

Сезон:

Возрастная
категория:

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	0	20	104	8	271
	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	80		0
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
	Салат из свежих овощей	60	3	4	6	56	5	38
Итого за Завтрак			24	25	72	607	38	
Итого за день			24	25	72	607	38	

Сезон:

Возрастная
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	34	166		168
	Биточки из говядины	90	6	6	5	158	2	7 061
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,3	10	82		376
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
	Помидоры свежие	60	1		2	14	15	1 038
Итого за Завтрак			18	14	68	526	17	
Итого за день			18	14	68	526	17	

Сезон:

Возрастная
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Плов из птицы	180	15	21	30	214	3	304
	Сок фруктовый	200	1	0	20	104	8	271
	Яблоки /печенье	100	0,4	0,3	10	41	10	368
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
	Салат из капусты с горошком	60	1	5	5	112	14	20
Итого за Завтрак			19	26	72	656	30	
Итого за день			19	26	72	656	30	

Сезон:

Возрастная
категория:

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	204
	Яйцо вареное	40	5	5	0	63	143
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,4	0,3	12	35	372
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80	1
	Хлеб ржаной	10	1		3	26	2
Итого за Завтрак			22	20	61	560	5
Итого за день			22	20	61	560	5

Сезон:

Возрастная

категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная овсяная	200	6	8	32	230	21	177
	Сок детский	200	1	0	20	104	8	271
	Сыр	20	4	4		71		15
	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10	368
	Бутерброд с маслом	30	2	3	12	99		3
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
Итого за Завтрак			23	25	89	627	79	
Итого за день			23	25	89	627	79	