

Согласовано:
Начальник ТО Управления Роспотребнадзора по РД
в Кайтагском районе _____ Матов Н.

Утверждено:
Директор МБОУ "Калкинская СОШ" _____ Абакаров А.А.

Меню горячего питания для учащихся 1-4 классов МБОУ "Калкинская СОШ"



Примерное меню на 12 дней для первой смены

Примерное меню на 12 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				
	Каша молочная пшеничная	200	6	8	29	220	21	172	
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	397	
	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10	368	
	Сыр	20	4	4		71		15	
	Бутерброд с маслом	30	2	3	12	157		3	
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2	
Итого за Завтрак			17,4	20,3	72	638			
Итого за день			17,4	20,3	72	638			

Понедельник 1 день

Понедельник 1 день

Примерное меню на 12 дней для первой смены

Примерное меню на 12 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				
	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			1	6	2	10	
Итого за Завтрак		25,4	25,3	69	528	8			
Итого за день		25,4	25,3	69	528	8			

Вторник 2 день

Примерное меню на 12 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			
	Каша молочная ячневая	200	8	10	40	240	26	168
	Чай с сахаром	200			10	43	3	391
	Банан	100	0,4	0,3	10	41	10	368
	Бутерброд с маслом	30	2	3	12	99		3
	Печенье	40	8	5	26	201	22	0,03
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
Итого за Завтрак			19,4	18,3	101	650	61	
Итого за день			19,4	18,3	101	650	61	

Среда 3 день

Примерное меню на 12 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			
	Гуляш из говядины	90	12	9	7	162		217
	Макар. изделия с отварным маслом	150	5	9	30	213		204
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,3	10	82		316
	Салат из капусты белокоч. с кукурузой	60	1	5	5	52	14	20,01
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
Итого за Завтрак			21,4	23,3	69	615	14	
Итого за день			21,4	23,3	69	615	14	

Четверг - 4 день

Примерное меню на 12 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			
	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
	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10	368
	Бутерброд с маслом	40	3	4	17	132		3
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
Итого за Завтрак			22,4	25,3	91	612	40	
Итого за день			22,4	25,3	91	612	40	

Пятница 5 день

Примерное меню на 12 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			
	Суп рисовый	250	5	7	12	140	6	52
	Гуляш из курицы	200	32	38	16	373		56
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,2	10	82		376
	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10	368
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		2
Итого за Завтрак			40,8	45,5	69	768		
Итого за день			40,8	45,5	69	768		

Суббота 6 день

Сезон:
Возрастная
категория

Понедельник 7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша молочная манная	200	6	8	26	140	2	88
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	397
	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10	368
	Бутерброд с маслом	30	2	3	12	99		3
	Сыр	40	8	8	1	142		15
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
Итого за Завтрак			21,4	24,3	70	626		
Итого за день			21,4	24,3	70	626		

Примерное меню на 12 дней для первой смены

Сезон:
Возрастная
категория

Вторник 8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	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
	Помидоры свежие	60	1		2	14	15	1 038
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
Итого за Завтрак			18,4	14,3	68	526		
Итого за день			18,4	14,3	68	526		

Примерное меню на 12 дней для первой смены

Возрастная категория								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Плов из птицы	180	15	21	30	214	3	304
	Чай с сахаром	200			10	43	3	391
	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10	368
	Салат из капусты с горошком	60	1	5	5	112	14	20
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
Итого за Завтрак			19,4	26,3	72	658		
Итого за день			19,4	26,3	72	658		

Среда 9 день

Примерное меню на 12 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				
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	213		204	
	Омлет натуральный	100	14	11	2	206	2	216	
	Компот из плодов свежих яблок	200	0,4	0,3	12	35	3	372	
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2	
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1	
Итого за Завтрак			22,4	20,3	61	560			
Итого за день			22,4	20,3	61	560			

Четверг 10 день

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша молочная овсяная	200	6	8	32	230	21	117
	Кофейный напиток	200	10	10	32	160	48	10 020,02
	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			23,4	25,3	89	627	79	
Итого за День			23,4	25,3	89	627	79	

Пятница 11 день

Примерное меню на 12 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			
	Суп перловый	250	2	5	10	121	7	73
	Гуляш из курицы	200	32	38	16	373		56
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,2	10	82		376
	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10	368
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		2
Итого за Завтрак			37,8	43,5	67	749		
Итого за День			37,8	43,5	67	749		

Суббота 12 день

Директор школы

А.А.Абакаров

