



Утверждено директор
МКОУ "Рахатинская СОШ"
А.И. Магомедов

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 1 неделя

Возрастная категория 7-11
Рацион: Первая смена 2024

День: понедельник

Рацион: Первая смена 2024

День: понедельник

Неделя: 1

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Курица, тушенная в соусе	90	14	17	7	168		198
	Пюре картофельное	190	3,8	5,1	28	219,1	25	91
	Сок "Амбреа" яблочный	200	1	0	20	104	8	
	Хлеб пшеничный	45	3	0	21	120		
	Салат из свеклы	60	3	4	6	56	5	54-13з
Итого за Завтрак		585	24,8	26	82	667,1	38	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Плов из курицы	180	19	19	28	275	4	199
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157	4	3
	чай	200	0	0	6,5	28,8		54-2гн
	Йогурт фруктовый	100	2	4,7	14	110	1	
Итого за Завтрак			27	31	63	570,8	9	

Рацион: Первая смена 2024

День: вторник

Рацион: Первая смена 2024

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Гуляш из говядины	85	13,2	13	1,9	179,4	2	175
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		54-4г
	Чай с сахаром	200	0	0	28	114	4	54-2гн
	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	80		
	Овощи натуральные свежие	50	0	1,7	0,8	4,167	2	54
Итого за Завтрак		515	24,2	21	84	620,6	8	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190		175
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243	2	114
	Чай с сахаром	200	0	0	6,5	26,8	4	54-2гн
	Хлеб пшеничный	40	3	0	19	106,7		
	Овощи натуральные свежие	60	0	2	1	5	3	54
Итого за Завтрак			26	22	67	571,5	9	

Рацион: Первая смена 2024

День: Среда

Рацион: Первая смена 2024

День: Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	6	8	29	220	21	54-13к
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Банан	120	1,85	0,9	19	88,62	10	368
	Хлеб	50	3,33	0	23	133,3		
Итого за Завтрак		570	15,2	14	90	564,9	33	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	190	6	7,6	30	217,9	16	117а
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	3	266
	Сырники	100	20	6,4	25	240,1		54-6г
	Яблоки	70	0	0	7	32,9	10	
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3
Итого за Завтрак		610	36	26	96	770,9	29	

Рацион: Первая смена 2024

День: четверг

Рацион: Первая смена 2024

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Пюре картофельное	200	4	5,3	29	230,7	10,9	91
	Котлета рыбная любительская	100	12,8	4,1	6,1	112,3	0,94	54-14р
	Соус молочный натуральный	45	1,65	3,3	4,4	53,55	0,52	54-5соус
	Сок Амреа	200	3,9	2,9	11	86	8	
	Хлеб пшеничный	50	3,33	0	23	133,3		
Итого за Завтрак		595	25,7	16	74	615,9	20,36	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Пюре картофельное	200	4	5,3	29	230,7	10,9	91
	любительская	100	13	4,1	6,1	112,3	0,94	54-14р
	Соус молочный натуральный	45	2	3,3	4,4	53,55	0,52	54-5соус
	Сок Амреа	200	4	2,9	11	86	8	
	Хлеб пшеничный	50	3	0	23	133,3		
Итого за Завтрак		595	26	16	74	616	20,36	

Рацион: Первая смена 2024

День: Пятница

Рацион: Первая смена 2024

День: Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с рисом	200	4,9	4,5	18	133,5	3,64	54-18к
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Яйца вареные	40	5	5	0	63		143
	яблоки	110	0	0	8,5	39,77	10	
	Хлеб	50	3,33	0	23	133,3		3
	масло сливочное	10	0,06	8,3	0,1	74,8		
Итого за Завтрак		610	17,3	23	68	567,4	15,64	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	150	6	8	26	220	2	117
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Яблоки	100	0	0	10	47	10	231
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3
	плитка Аленка	40	1	25	3	187		
Итого за Завтрак		540	16	45	72	734	14	