

Согласовано

Начальником ТО Управления
Роспотребнадзора по РД в г. Буйнакс
-----Исаев А.Н.
_____ 2023Г.

Утверждено

Директор МКОУ Арахкентская СОШ
Магомедов Х.А. Магомедов

31 августа 2023Г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ОБЕДА МКОУ АРАХКЕНТСКАЯ СОШ
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

возрастная категория 7-11 лет

Примерное меню на 10 дней для второй смены

Рацион: Вторая смена 2023

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория: 7-11

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп с изделиями макаронными	250	3	3	23	122	2	85
	Курица, тушенная в соусе	90	14	17	7	168		198
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114
	Кисель	200			24	103		242
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за Обед			31	27	124	821	2	
Итого за день			31	27	124	821	2	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Вторая смена 2023

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория: 7-11

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп гороховый	250	5	3	22	131	12	78
	Жаркое по-домашнему	170	19	19	20	330	25	174
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Яблоки	100			10	47	10	231
Итого за Обед			30	23	114	823	48	
Итого за день			30	23	114	823	48	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Вторая смена 2023

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория: 7-11

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
------------	--------------------	-------------	----------------------	--	--	--------------------------------	-----------	-------------

		Б	Ж	У				
Обед	Борщ	250	3	5	8	94	19	62
	Фрикадельки из кур	90	15	8	7	160	2	200
	Каша перловая рассыпчатая	150	3	2	20	118		114
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за Обед			27	16	97	687	22	
Итого за день			27	16	97	687	22	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)
Рацион: Вторая смена 2023

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возрастная категория 7-11

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп фасолевый с овощами	250	2	3	5	135	11	75
	Рыба припущенная	90	23	6	5	255		157
	Пюре картофельное	150	3	4	22	173	25	91
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200			28	114	4	236
	Салат из капусты с горошком	60	1	5	5	52	14	35
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за Обед			34	19	96	914	54	
Итого за день			34	19	96	914	54	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)
Рацион: Вторая смена 2023

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возрастная категория 7-11

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп перловый	250	2	5	10	121	7	73
	Помидоры свежие	40			2	10	10	54
	Плов с говядиной	150	18	18	24	337	2	179
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за Обед			26	24	98	783	20	
Итого за день			26	24	98	783	20	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)
Рацион: Вторая смена 2023

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возрастная категория 7-11

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп рисовый	250	5	7	12	140	6	78
	Курица, тушенная в соусе	90	14	17	7	168		198

Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	213		137
Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
Яблоки	100			10	47	10	231
Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за Обед		30	34	121	883	17	
Итого за день		30	34	121	883	17	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Вторая смена 2023

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная

категория 7-11

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп чечевичный с овощами	250	2	3	5	127	11	78
	Котлеты из говядины	90	14	11	14	209	2	182
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25	220		114
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200			28	114	4	236
	Салат из капусты с горошком	60	1	5	5	52	14	35
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за Обед			28	26	108	907	31	
Итого за день			28	26	108	907	31	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Вторая смена 2023

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная

категория 7-11

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Щи из капусты свежей с картофелем	250	2	4	8	85	30	66
	Плов из курицы	150	16	16	24	229	4	199
	Огурцы консервированные без уксуса	60			1	8	3	53
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за Обед			24	21	95	637	38	
Итого за день			24	21	95	637	38	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Вторая смена 2023

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная

категория 7-11

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Рассольник	250	2	5	10	121	7	73
	Рыба запеченная	90	17	4	3	123		160
	Пюре картофельное	150	3	4	22	173	25	91

Салат из свеклы	60	3	4	6	56	5	38
Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за Обед		31	18	103	788	38	
Итого за день		31	18	103	788	38	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Вторая смена 2023

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная

категория 7-11

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп гороховый	250	5	3	22	131	12	78
	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за Обед			34	24	125	879	15	
Итого за день			34	24	125	879	15	
Итого за период			295	232	1081	8122	285	
Среднее значение за период			29,5	23,2	108,1	812,2	28,5	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			16	28	57			