

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «В-Дженгутайская СОШ»

Меджидова С.Г./

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ МБОУ

«В-ДЖЕНГУТАЙСКАЯ СОШ» НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

| | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--------------------|----------------------------|-------------|----------------------|-----|----|-------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ПОНЕДЕЛЬНИК | Суп куринный | 250 | 3 | 7 | 11 | 160 | 2 | 140 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8 | 8 | 34 | 166 | | 155 |
| | Чай сладкий | 200 | 0.2 | 0.1 | 10 | 82 | | 376 |
| | Яблоки | 100 | 0.4 | 0.3 | 10 | 41 | 10 | 368 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2 | | 14 | 80 | | 1 |
| | | | | | | | | |

| | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|----------------|--------------------------------------|-------------|----------------------|-----|----|-------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ВТОРНИК | Суп гороховый | 250 | 8 | 2 | 23 | 140 | 6 | 214 |
| | Тефтели мясные | 90 | 6 | 6 | 5 | 180 | 2 | 286 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5 | 9 | 30 | 190 | | 204 |
| | Сок фруктовый (натур.) | 200 | 1 | 0.2 | 25 | 110 | 8 | 399 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2 | | 14 | 80 | | 2 |
| | Салат из свеклы с яблоком | 60 | 3 | 4 | 8 | 85 | 6 | 1034,02 |

Примерное меню на 2 недели 2023года.

| СРЕДА | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
|-------|-----------------------------------|-------------|------------------|---|----|-------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| | Борщ с говядиной | 250 | 2 | 4 | 12 | 110 | 19 | 2001 |
| | Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 6 | 6 | 25 | 220 | | 172 |
| | Кисель промышленного производства | 200 | | | 24 | 103 | | 376 |
| | Банан | 100 | 2 | 1 | 21 | 96 | 10 | 368 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2 | | 14 | 80 | | 1 |

| ЧЕТВЕРГ | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---------|-----------------------------|-------------|----------------------|-----|----|-------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| | Суп фасолевый с овощами | 250 | 2 | 3 | 5 | 136 | 11 | 39 |
| | Рыба жаренная | 90 | 18 | 5 | 4 | 200 | | 244 |
| | Пюре картофельная | 150 | 5 | 13 | 36 | 182 | 46 | 321 |
| | Чай | 200 | 0.4 | 0.3 | 12 | 35 | 3 | 372 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2 | | 14 | 80 | | 1 |
| | Салат из капусты с горошком | 60 | 1 | 5 | 5 | 52 | 14 | 20 |

| ПЯТНИЦА | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-------------------|--------------------|-------------|----------------------|-----|-----|-------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| | | | Суп молочный | 250 | 2 | | | |
| Плов с говядинной | 180 | 2 | 4 | 19 | 377 | | 59,01 | |
| Кисель | 200 | 0.3 | 0.2 | 10 | 82 | | 376 | |
| Яблоки | 100 | 0.4 | 0.3 | 10 | 41 | 10 | 368 | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2 | | 14 | 80 | | 1 | |

| СУББОТА | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|----------------|--------------------|-------------|----------------------|-----|-----|-------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| | | | Суп чечевичный | 250 | 5 | | | |
| Овсяная каша | 200 | 32 | 38 | 16 | 373 | 2 | 56 | |
| Яблоки | | 0.4 | 0.3 | 10 | 41 | 10 | 365 | |
| Какао | 200 | 0.4 | 0.2 | 10 | 82 | | 376 | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2 | | 14 | 80 | | 1 | |
| Цезарь салат | 60 | 40 | 45 | 69 | 768 | | | |

Примерное меню на 2 недели 2023года.

| ПОНЕДЕЛЬНИК | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-------------|-----------------------------|-------------|----------------------|-----|----|-------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| | Тефтели | 250 | 6 | 6 | 5 | 156 | 2 | 282 |
| | Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 6 | 6 | 25 | 220 | | 172 |
| | Натуральный сок | 200 | 0.4 | 0.3 | 12 | 35 | 3 | 372 |
| | Салат из капусты с горошком | 100 | 1 | 5 | 5 | 52 | 14 | 20 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2 | | 14 | 80 | | 1 |

| ВТОРНИК | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---------|---------------------|-------------|----------------------|-----|----|-------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| | Борщ с говяд. | 250 | 5 | 9 | 6 | 181 | 16 | 187 |
| | Плов из птицы 200 | | 16 | 24 | 34 | 236 | 4 | 304 |
| | Огурцы,помидоры | 60 | 0,1 | 0,1 | 1 | 8 | 3 | 1037 |
| | Компот из смеси 200 | | 0,4 | 0.3 | 10 | 82 | 8 | 378 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2 | | 14 | 80 | | 1 |
| | Банан | 100 | 2 | 1 | 21 | 96 | 10 | 368 |

| СРЕДА | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-----------------------|--------------------|-------------|----------------------|----|-----|-------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| | | | Рассольник 250 | | 2 | | | |
| Рыба 90 | | 12 | 7 | 11 | 280 | 1 | 279 | |
| Пюре картофельное 150 | | 5 | 13 | 36 | 182 | 46 | 321 | |
| Сок фруктовый 200 | | 1 | 0,2 | 25 | 110 | 8 | 390 | |
| Хлеб пшеничный 50 | | 2 | | 14 | 80 | | 1 | |

| ЧЕТВЕРГ | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---------------------------------|--------------------|-------------|----------------------|----|-----|-------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| | | | Суп гороховый 250 | | 5 | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая 150 | | 12 | 9 | 7 | 162 | | 277 | |
| Компот из смеси сухофруктов 200 | | 8 | 8 | 34 | 166 | | 166 | |
| Яблоки 100 | | 0.4 | 0.3 | 34 | 62 | | 376 | |
| Хлеб пшеничный 50 | | 2 | | 14 | 80 | | 1 | |
| Салат из капусты с горошком 60 | | 1 | 5 | 5 | 52 | 14 | 20 | |

| Пятница | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--------------------------|--------------------|-------------|----------------------|-----|-----|-------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| | | | Суп молочный | 250 | 2 | | | |
| Макароны | 150 | 5 | 9 | 30 | 190 | | 204 | |
| Натуральный сок в трубке | 90 | 1 | 0.2 | 25 | 110 | 8 | 399 | |
| Гуляси с курицей | 200 | 32 | 38 | 16 | 373 | | 56 | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2 | | 14 | 80 | | 1 | |

Примерное меню на 2 недели 2023года.

| СУББОТА | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|----------------|--------------------|-------------|----------------------|-----|-----|-------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| | | | Куриный суп | 250 | 3 | | | |
| Манная каша | 150 | 6 | 6 | 25 | 220 | | 172 | |
| Какао | 200 | 0,4 | 0,3 | 10 | 41 | 10 | 368 | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2 | | 14 | 80 | | 1 | |