МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АЙМАУМАХИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
с. АЙМАУМАХИ СЕРГОКАЛИНСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
368519 с. Аймаумахи тел.89637908918

ОГРН 1020502334940 ИНН/КПП 0527002853 / 052701001

«Утверждаю»
Директор МКОУ «Аймаумахинская СОШ»
_____ Г.С.Гамидова
Приказ № 76-О от 02.09. 2024 г

Примерное меню на 10 дней для первой смены МКОУ «Аймаумахинская СОШ». 2024-2025 учебный год .

Сезон:1 полугодие 2024-2025 учебного года

Возраст довольствующихся: дети 7-11 лет.

День первый (понедельник)								
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		137
	Котлета отварная из говядины	90	9	15	1	202		168
	Компот из сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Овощи натуральные свежие	60	1	3	4	47	1	42
Итого на завтрак		640	19	27	83	698	2	
Итого за день								

День второй (вторник)								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	36	243		114
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200			28	114	4	236
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Овощи натуральные свежие	40		2	1	5	2	54
	Йогурт	95	5	3	4	63	1	0,06
Итого на завтрак		615	31	25	88	721		
Итого за день								

День третий (среда)								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	150	5	6	24	172	16	117
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261
	Сырники	100	16	13	18	247		150
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
Итого на завтрак		590	24	19	79	615		
Итого за день								
День четвертый (четверг)								

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Рыба жареная	100	18	1,5	0,31	90	0,9	245
	Пюре картофельное	150	3	4	22	173	25	91
	Сок фруктовый	200	1		20	104	8	271
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Овощи свежие	60	3	4	6	56	5	38
Итого на завтрак		550	28	10,5	65,31	529		
Итого за день								

День пятый (пятница)								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная с отварной курицей	240	6	8	29	240	21	116
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261
	Банан	100	2	1	21	96	10	231
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Яйцо вареное	40	5	5		63		143
Итого на завтрак		640	19	21	78	325	2	
Итого за день								
День шестой (понедельник)								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Плов из курицы	180	19	19	28	275	4	199
	Компот из сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Овощи натуральные свежие	60		4	2	7	3	54
	Йогурт фруктовый	95	5	3	4	63	1	0,06
Итого на завтрак		575	28	26	82	583	19	
Итого за день		575	28	26	82	583	19	
День седьмой (вторник)								

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная с вареной курицей	240	6	8	26	195	2	117
	Кофейный напиток							
	Пряник промышленного производства	40	1	25	12	187		0,15
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Яблоко	100			10	47	10	231
Итого на завтрак		640	13	40	66	612		
Итого за день								

День восьмой (среда)								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	3,09	4,07	32,09	177		173
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261
	Банан	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
	Овощи натуральные свежие	60	3	4	6	56	5	38
Итого на завтрак		600	9,49	11,37	73,09	442		
Итого за день								

День девятый (четверг)								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Рыба жареная	100	18	1,5	0,31	90	0,9	245
	Пюре картофельное	150	3	4	22	173	25	91
	Сок фруктовый	200	1		20	104	8	271
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Овощи свежие	60	3	4	6	56	5	38
Итого на завтрак		550	28	9,5	65,31	529		
Итого за день								

День десятый (пятница)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Тефтели мясные с вареной картошкой под соусом	250	12	10	7	230	5	87
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Яйца вареные	40	5	5		63		143
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Йогурт фруктовый	95	5	3	4	63	1	0,06
Итого на завтрак		745	32	30	57	709		
Итого за день								